

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ
В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
с 01.11.2021г. (сезон осень-зима)**

2021 г.

Меню обедов для обучающихся 12 лет и старше с ОВЗ с 01.11.2021г. по 31.12.2021г (сезон осень-зима)

№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества						Фтор	Селен	
		Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Д	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)			Железо (мг)
Пищевая ценность ОБЕД																
Наименование блюда																
День 1 (понедельник)																
101	60	0,48	0,02	1,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	74,00	0,00	0,01
103	255	2,30	7,20	15,09	0,07	0,06	2,10	0,20	0,20	80,60	70,00	20,73	0,74	35,00	0,01	0,03
135	100	15,00	13,11	7,45	0,11	0,14	9,55	0,20	0,90	144,64	105,00	15,60	0,17	192,90	0,01	0,01
491	180	4,095	5,70	32,00	0,05	0,03	0,00	0,10	0,00	123,20	12,00	15,35	0,73	65,39	0,01	0,00
392	200	0,80	0,10	1,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,65	4,12	2,20	0,44	12,67	0,00	0,01
ТК 7	45	3,42	0,36	23,98	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,50	41,85	0,01	0,01
	24	1,63	0,31	12,25	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,76	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00
	35	2,24	5,38	23,98	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	8,40	8,40	1,26	0,08	10,90	0,00	0,00
ТК 12	899,00	29,97	32,67	117,35	0,35	0,29	8,65	0,50	0,80	388,18	283,05	85,20	3,80	461,03	0,05	0,08
Итого																
45	60	0,80	0,10	1,60	0,02	0,02	15,00	0,03	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	41,00	0,00	0,02
132	255	1,89	4,94	15,37	0,09	0,06	1,50	0,07	0,00	24,06	170,47	2,28	0,84	139,39	0,01	0,00
463	110	11,07	12,73	10,00	0,06	0,13	5,86	0,01	0,00	26,05	36,77	1,28	0,42	14,55	0,01	0,00
518	180	3,60	6,00	29,30	0,18	0,11	3,00	0,02	0,00	20,23	188,94	3,48	0,14	85,29	0,00	0,00
ТК 5	200	0,66	0,09	32,01	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	32,50	23,44	17,46	0,70	11,64	0,00	0,00
	40	3,04	0,32	21,32	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00
	24	1,63	0,31	12,25	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00
	130	0,492	0,492	12,054	0,04	0,03	12,00	0,04	0,00	20,80	14,30	28,00	0,12	29,20	0,01	0,00
Итого	989,00	25,96	35,02	117,95	0,32	0,47	29,32	0,32	0,20	379,10	574,81	86,61	6,69	367,17	0,06	0,11
Итого																
День 3 (среда)																
101	60	0,48	0,02	1,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	74,00	0,00	0,01
139	255	8,82	20,27	20,18	0,30	0,15	14,50	0,05	0,00	55,81	75,00	4,55	0,33	160,80	0,01	0,00
ТК 15	100	14,55	14,62	3,59	0,03	0,13	0,92	0,10	0,00	21,81	194,20	20,03	0,30	49,25	0,01	0,00
301	180	3,87	6,68	26,42	0,05	0,03	0,00	0,05	0,00	113,62	113,63	7,50	0,57	14,33	0,01	0,00
693	200	4,02	3,96	25,54	0,04	0,16	1,40	0,03	0,20	130,00	97,20	15,12	1,20	15,82	0,01	0,00
	40	3,04	0,32	21,32	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00
	24	1,63	0,31	12,25	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00
	130	0,492	0,492	12,054	0,04	0,03	12,00	0,04	0,00	20,80	14,30	28,00	0,12	29,20	0,01	0,00
Итого	989,00	25,96	35,02	117,95	0,32	0,47	29,32	0,32	0,20	379,10	574,81	86,61	6,69	367,17	0,06	0,11
Итого																
День 4 (четверг)																
43	60	0,93	3,05	5,65	0,02	0,02	5,00	0,03	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	41,00	0,00	0,00
139	255	8,82	20,27	20,18	0,30	0,15	14,50	0,05	0,00	55,81	75,00	4,55	0,33	160,80	0,01	0,00
361	150	10,75	11,94	12,43	0,27	0,20	12,00	0,60	0,50	26,33	283,84	15,00	0,67	25,86	0,01	0,00
516	180	5,57	5,78	47,54	0,09	0,03	4,00	0,00	0,00	22,56	49,82	9,25	0,96	66,67	0,00	0,00
707	200	1,00	0,00	18,20	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	86,00	0,00	0,00
	32	2,28	0,24	15,99	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00
	24	1,63	0,31	12,25	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00
	200	5,60	6,40	9,40	0,08	0,30	2,60	0,06	0,00	240,00	180,00	18,00	0,12	29,20	0,01	0,00
	1096,00	35,65	39,162	141,64	0,85	0,746	26,10	0,74	0,50	398,98	683,84	84,76	4,55	438,85	0,05	0,00
Итого																
День 5 (пятница)																
45	60	0,80	0,10	1,60	0,02	0,02	15,00	0,03	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	41,00	0,00	0,00
137	275	8,11	7,63	18,58	0,15	0,14	25,61	0,01	0,00	137,20	71,00	13,20	0,13	163,55	0,02	0,00
391	90	10,62	8,83	9,50	0,13	0,12	1,21	0,06	0,40	11,90	171,40	204,88	1,75	147,29	0,03	0,00
520	180	3,87	6,68	26,42	0,05	0,03	3,16	0,40	0,00	36,97	66,60	17,75	1,01	62,47	0,00	0,00
630	200	2,43	0,08	16,43	0,01	0,01	40,00	0,00	0,00	7,50	6,60	6,20	0,31	70,45	0,01	0,00
	32	2,43	0,26	17,06	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	6,40	20,80	4,48	0,35	29,76	0,01	0,00
	24	1,63	0,31	12,25	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00
	861,00	23,79	23,89	101,84	0,50	0,45	84,98	0,50	11,90	393,75	451,56	82,09	4,49	542,84	0,08	0,00
Итого																
День 6 (понедельник)																
60	60	0,45	2,11	4,11	0,02	0,02	5,34	0,01	0,00	15,67	14,82	0,98	0,60	11,96	0,02	0,00
145	205	1,585	3,385	8,869	0,16	0,21	6,24	0,07	0,00	42,73	70,00	20,11	0,24	133,62	0,01	0,00
366	190	17,48	9,82	40,30	0,09	0,56	0,74	0,04	0,00	244,59	237,65	34,26	0,89	27,91	0,01	0,00
ТК 7	200	0,10	0,03	9,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,66	4,12	2,20	0,44	12,67	0,00	0,00
	40	3,04	0,32	21,32	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00
	24	1,63	0,31	12,25	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00
	120	0,48	16,46	107,61	0,391	0,858	24,316	0,16	0,00	344,128	403,474	85,71	3,81	261,43	0,06	0,00
Итого	839,00	24,77	16,46	107,61	0,391	0,858	24,316	0,16	0,00	344,128	403,474	85,71	3,81	261,43	0,06	0,00
Итого																
День 7 (вторник)																
101	60	0,48	0,02	1,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	74,00	0,00	0,01
138	280	3,93	2,52	10,89	0,06	0,04	6,33	0,02	0,00	150,28	71,00	17,15	0,49	124,93	0,01	0,00
	60	0,48	0,02	1,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	74,00	0,00	0,01
	280	3,93	2,52	10,89	0,06	0,04	6,33	0,02	0,00	150,28	71,00	17,15	0,49	124,93	0,01	0,00
Итого																
Консервы овощные закусочные Помидоры консервированные 50																
Суп картофельный с крупной пшенной и рыбой 250/40 с ноября																

