

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

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

2021 г.

Код	Наименование	Калории	Пищевые вещества, г										Минеральные вещества, мг									
			Б, г	Ж, г	У, г	А, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	D, мг				
35	Хлеб пшеничный 35	82,3	2,66	0,28	17,01	0,00	0,04	0,01	0,00	2,255	7	4,9	22,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
24	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	48,24	1,03	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,04	0,00	0,00	0,04	0,00				
559,00	Итого	605,86	15,93	10,38	82,67	0,00	0,22	0,36	2,60	68,94	269,57	68,43	305,19	4,94	0,03	0,03	0,10	0,00				
День 9																						
43	Салат из пекинской капусты 60 г с	53,18	0,83	3,05	5,65	0,58	0,02	0,02	21,63	99,83	27,71	9,97	18,37	0,35	2,67	0,1	0,00	0,00				
423	Бифстроганов 50/50	282,09	16,19	21,82	5,62	0,14	0,07	0,15	0,8	67,07	31,52	5,78	31,5	0,38	4,06	0,19	0,00	0,00				
302	Каша рисовая вязкая 175/5	189,033	4,065	5,297	26,143	0	0,02	0,02	4	24,00	14	8	14	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00				
35	Хлеб пшеничный 35	82,3	2,66	0,28	17,01	0,00	0,04	0,01	0,00	3,72	8	5,0	26	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00				
24	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	48,24	1,03	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,04	0,00	0,00	0,04	0,00				
200	Чай с сахаром 200 (1/9)	34,11	0,1	0,03	9	0,00	0,051	0,01	0	4,278	9,2	6,44	23,9	0,1	0,01	0,01	0,06	0,00				
599,00	Итого	684,55	25,61	30,59	75,97	0,69	0,24	0,23	26,43	227,22	101,71	45,75	157,45	1,95	7,63	0,21	0,10	0,00				
День 10																						
366	Запеканка из творога с соусом	571,49	25,4	34,03	38,07	0,00	0,02	0,04	18,8	16,637	28,8	28,3	27,7	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00				
7	Чай с сахаром 200 (1/9)	34,11	0,1	0,03	9	0,00	0,051	0,01	0	4,278	9,2	6,44	23,9	0,1	0,01	0,01	0,06	0,00				
30	Хлеб пшеничный 30	83,3	2,66	0,28	17,01	0,00	0,04	0,01	0,00	3,72	8	5,6	26	0,1	0,00	0,00	0,06	0,00				
24	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	48,24	1,03	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,04	0,00	0,00	0,04	0,00				
152	Фрукты свежие (яблоки) 152	70,5	0,6	0,6	14,7	0,00	0,05	0,03	15	141,7	24	13,6	16,6	3	0,00	0,00	0,00	0,00				
572,00	Итого	688,90	28,16	35,24	64,08	0,00	0,11	0,06	18,80	24,64	46,00	40,34	83,60	1,70	0,02	0,02	0,11	0,00				
День 11																						
45	Салат из пекинской капусты 80	60,71	1,28	4,08	6,15	0,00	0,02	0,02	18,8	15,637	28,8	28,3	27,7	0,10	0,01	0,01	0,00	0,00				
105	Фрикадельки из филе куриного с томатным соусом 55/50	227,69	13,67	13,49	12,45	0,06	0,13	2,44	1,40	6,12	3,59	10,84	0,01	3,48	0,01	0,01	2,50	0,00				
297	Каша гречневая вязкая	186,23	1	0,2	25,24	0,00	0,02	0,02	4	24	14	8	14	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00				
639	Компот (яблоки) из сухофруктов	97,6	3,496	0,368	22,356	0,00	0,051	0,01	0	4,278	9,2	6,44	23,9	0,10	0,01	0,01	0,06	0,00				
34	Хлеб пшеничный	80,92	2,58	0,27	16,52	0,00	0,04	0,01	0,00	3,255	7	4,9	22,75	0,20	0,00	0,00	0,05	0,00				
24	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	48,24	1,03	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,04	0,00	0,00	0,04	0,00				
599,00	Итого	521,16	22,66	18,50	70,66	0,06	0,28	21,28	18,04	73,61	59,87	60,46	118,04	4,83	0,03	0,03	2,65	0,00				
День 12																						
52	Салат из свеклы отварной с заправкой 60	45,87	0,77	2,55	5,11	0,00	0,02	0,02	18,8	16,637	28,8	28,3	27,7	0,40	0,01	0,01	0,00	0,00				
388	Котлеты или биточки рыбные 100	182,05	13,62	7,51	17,03	0,06	0,13	2,44	0,40	6,12	3,59	10,84	0,01	2,57	0,01	0,01	2,50	0,00				
518	Картофель отварной 180 с ноября	181,12	3,63	5,92	29,39	0,00	0,00	0,01	0	0,15	1,2	0,04	1,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00				
30	Хлеб пшеничный 30	71,4	2,28	0,24	9,72	0,00	0,04	0,01	0,00	3,255	7	4,9	22,75	0,20	0,00	0,00	0,05	0,00				
200	Чай с сахаром 200	34,11	0,2	0,05	9,02	0,00	0	0,01	0,1	2,907	5,13	4,4	8,24	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00				
24	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	48,24	1,03	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,04	0,00	0,00	0,04	0,00				
594,00	Итого	548,68	21,93	16,53	74,43	0,06	0,23	21,28	17,04	69,48	51,87	54,06	90,04	4,21	0,02	0,02	2,59	0,00				
Итого за день по СанПиН завтрак 25 %																						
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		2720,00	90,00	92,00	383,00	0,90	1,40	1,60	70,00	1200,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	0,10	0,05	4,00	10,00				
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ) УТВЕРЖДАЮ		680,00	22,50	23,00	95,75	0,23	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	300,00	4,50	0,03	0,01	1,00	2,50				
Итого		677,88	22,93	25,08	95,04	0,23	0,04	0,49	18,90	299,72	302,57	75,00	300,00	4,12	0,03	0,01	1,00	2,50				

СОГЛАСОВАНО
 Директор МОУ СОШ № 10
 10 ноября 2021г.

Директор Автономной некоммерческой организации
 "Стандарты социального питания"
 Д.В. Уральский
 2021г.

