

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ
с 01.11.2021г. (сезон осень-зима)**

2021 г.

Меню горячих завтраков для обучающихся 7-11 лет с 01.11.2021г. по 31.12.2021г (сезон осень-зима)

№ п/п	Рецепт	Наименование блюда	Пищевые вещества					Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Выход, г	ЭЦ, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Д, мкг	К, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Св, мкг	F, мг
День 1																				
1	692	Кофейный напиток 200 (5/8)	200	94,32	3,8	3,7	13,18	0,04	0,15	0,03	1,3	0,2	49,24	90	14	90	0,08	0,07	500	0,00
2	33	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5	205	393,23	3,7	9,85	55	0,31	0,22	0,15	1,63	0,4	84,9	177,43	25,78	128	0,01	0,08	188	0,00
3	97	Сыр (порциями) 20	20	73	4,64	5,9	0,00	0,01	0,06	52	0,14	0	23,2	176	7	100	0,2	0,00	800	0,10
4	96	Масло сливочное (порциями) 10	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0,00	0,01	0,1	0,00	0,20	1,5	1,2	0,04	1,9	0,02	0,00	0,00	0,00
5		Хлеб пшеничный 20	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,06	0,00	0,00
6		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,00
7	338	Фрукты свежие (яблоки) 150	150	70,5	0,6	0,6	14,7	0,05	0,03	0	15	0	417	24	13,5	16,5	3,3	0,03	225	0,00
Итого:			621	785,61	15,4	28,67	99,05	0,46	0,49	52,28	18,07	0,80	632,04	480,15	70,96	374,52	4,45	0,32	913	0,10
День 2																				
1	101	Консервы овощные закусовые огурцы (последний 40)	40	5,2	0,32	0,04	0,85	0,01	0,01	0,01	2	0	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,08	80	0,00
2		Хлеб пшеничный 20	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,06	240	0,03
3		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,05
4	7	Чай с сахаром 200 (0,5/9)	200	34,11	0,1	0,03	9	0,00	0,01	0	0,05	0	12,67	2,66	2,2	4,12	0,44	0,00	0,00	0,00
5	302	Каша гречневая вязкая 145/5	150	158	4,56	5,31	28,33	0,04	0,03	0,05	0,00	0,00	137,6	113	7,5	108,61	0,57	0,01	6,71	0,04
6	262	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 45/50 с сентября	95	137,63	12,75	7,5	6,13	0,29	0,57	15,01	7,74	0,05	251,46	128	23,25	172,93	3,85	0,02	839	0,00
Итого:			521	414,7	20,34	13,25	60,4	0,39	0,64	15,07	9,79	0,05	514,33	264,38	49,19	333,38	5,94	0,25	1421,71	0,08
День 3																				
1	648	Кисель из плодово-ягодного концентрата 200 (6/7,5)	200	28,43	0,00	0,00	8,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,15	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
2	498	Котлеты рубленные из филе птицы 90	90	264,39	16,89	12,11	15	0,12	0,15	20,02	1,61	0	223,79	41,85	24,05	106,67	1,62	0,07	115	0,00
3	516	Макаронные изделия отварные 150	150	221	5,57	5,12	37,19	0,09	0,03	0,05	0,00	0,00	63,36	10,27	8,16	45,23	0,82	0,07	360,37	0,00
4		Хлеб пшеничный 17	17	40,46	1,29	0,14	8,26	0,02	0,01	0	0,00	0,00	15,81	3,4	2,38	11,05	0,19	0,05	204	0,02
5		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,03
6	101	Консервы овощные закусовые Кукуруза консервированная 50	50	162,5	5,15	2	30	0,191	0,066	0	0,00	0,00	170	17	52	150,5	1,85	0,01	900	0,00
Итого:			523	736,87	28,7	19,58	101,78	0,451	0,266	20,07	1,61	0	510,79	80,19	94,43	338,57	5,12	0,28	1835,37	0,05
День 4																				
1	520	Пюре картофельное 150 с ноября	150	154,96	3,06	5,56	22,01	0,16	0,13	0,08	3,16	0	62,47	44,14	32,9	96,41	0,7	0,07	577,71	0,00
2	52	Салат из свеклы отварной с заправкой 60 с сентября	60	45,87	0,77	2,55	5,11	0,01	0,02	0,01	5,12	0	147,49	19,69	11,31	22,17	0,72	0,01	205,47	0,00
3		Хлеб пшеничный 20	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,06	240	0,02
4		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,03
5	7	Чай с сахаром 200 (0,5/9)	200	34,11	0,1	0,03	9	0,00	0,01	0	0,05	0	12,67	2,66	2,2	4,12	0,44	0,00	0,00	0,00
6	227	Рыба припущенная (филе минтая) 100	100	118,79	22	4,8	0,69	0,13	0,14	11,99	6	21	435,42	62,31	25,9	293,71	1,09	0,7	23,67	0,004
7	338	Фрукты свежие (яблоки) 147	147	61	0,55	0,55	13,468	0,042	0,032	0,042	15	0	13	21,989	12,369	15,117	3,023	0,03	206,143	0,00
Итого:			693	495,333	26,37	13,46	66,278	0,392	0,352	12,122	29,33	21	727,25	162,309	95,319	469,647	6,813	0,95	1 508,993	0,054

День 5																				
1	707	Сок фруктовый 200	200	92	1	0,2	20,2	0,02	0,02	0	4	0	240	14	8	14	2,8	0,00	0,00	0,00
2	214	Калуста тушеная 150 с сентября	150	118,21	3,78	4,67	11,56	0,07	0,08	0,16	30	0,48	388,9	98,72	35,54	68,2	1,31	0,06	108	0,00
3	101	Консервы овощные закусочные огурцы (порциями) 40	40	5,2	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	2	0	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,08	60	0,00
4		Хлеб пшеничный 20	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,6	240	0,02
5		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,03
6	269	Котлеты, биточки (особые) из говядины и куриного филе 90	90	263,73	13,2	10,96	15,35	0,1	0,16	0,01	0,26	0	62,89	33,92	9,92	41,36	0,54	0,05	115	0,00
Итого:			516	558,9	25,7	16,24	63,94	0,25	0,29	0,18	36,26	0,48	804,39	167,36	69,7	171,28	5,73	0,87	719,00	0,05

День 6																				
1	707	Сок фруктовый 200	200	92	1	0,2	20,2	0,02	0,02	0	4	0	240	14	8	14	2,8	0,00	0,00	0,00
2	97	Сыр (порциями) 20	20	73	4,64	5,9	0,00	0,01	0,06	52	0,14	0	23,2	176	7	100	0,2	0,00	800	0,00
3	96	Масло сливочное (порциями) 10	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0,00	0,01	0,1	0,00	0,25	1,5	1,2	0,04	1,9	0,02	0,00	0,00	0,00
4	101	Консервы овощные закусочные горошек зеленый (порциями) 60	60	20	1,55	0,1	3,25	0,06	0,03	0,15	5	0	49,5	10	10,5	31	0,35	0,02	250	0,00
5		Хлеб пшеничный 40	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0,01	0	0,00	0,00	37,2	8	5,6	26	0,44	0,01	480	0,02
6		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,03
7	340	Омлет натуральный 130	130	198,45	12,6	14,95	2,59	0,08	0,49	0,28	0,52	0,4	195,13	102,63	17,34	108,54	0,2	0,03	190	0,00
8	1 145	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 25	25	59,5	1,9	0,2	12,15	0,03	0,01	0	0,00	0,00	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,005	0,25	0,00
Итого:			501	645,11	25,87	30,13	64,08	0,27	0,64	52,53	9,66	0,65	607,38	324,35	59,82	322,81	4,91	0,15	1976,25	0,05

День 7																				
1	639	Комлот из смеси сухофруктов 200 (30/15)	200	97,6	0,66	0,00	23,36	0,01	0,01	0,01	0,6	0	174,3	66,8	9	23,1	1,83	0,01	60	0,00
2	476	Картофель залеченный 150 с ноября	150	159,27	3,03	4,93	24,49	0,18	0,11	0,08	30	0	52,9	20,23	34,8	88,94	0,7	0,07	544,16	0,00
3	101	Консервы овощные закусочные огурцы (порциями) 40	40	5,2	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	2	0	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,08	80	0,00
4		Хлеб пшеничный 20	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,06	240	0,02
5		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,02
6	338	Фрукты свежие (яблоки) 150	150	70,5	0,6	0,6	14,7	0,05	0,03	0	15	0	417	24	13,5	16,5	3,3	0,03	225	0,00
7	463	Тефтели из говядины с томатным соусом 60/50 с сентября	110	204,87	12,33	12,73	10,22	0,06	0,13	0,19	5,86	0,01	114,55	26,05	12,87	36,77	0,42	0,03	267	0,00
Итого:			686	617,2	19,55	18,67	89,5	0,36	0,31	0,29	53,46	0,01	871,35	157,8	86,41	213,03	7,33	0,36	1672,16	0,04

День 8																				
1	182	Каша рисовая молочная жидкая 200/5	205	186,23	3,58	7,58	25,24	0,06	0,17	0,08	1,3	0,04	171,81	122,64	26,52	128,45	0,33	0,07	1 000	0,00
2	96	Масло сливочное (порциями) 10	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0,00	0,01	0,1	0,00	0,01	1,5	1,2	0,04	1,9	0,02	0,00	0,00	0,00
3	97	Сыр (порциями) 15	15	55	3,5	4,5	0	0,01	0,06	52	0,14	0,00	23,2	176	7	100	0,2	0,00	800	0,00
4		Хлеб пшеничный 20	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,06	240	0,02
5		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,02
6	7	Чай с сахаром 200 (0,5/9)	200	34,11	0,1	0,03	9	0,00	0,01	0	0,05	0	12,67	2,66	2,2	4,12	0,44	0,00	0,00	0,00
7	385	Молоко 3,2% 1/200	200	116,00	5,60	6,40	9,40	0,03	0,30	0,06	2,60	0,00	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			666	490,9	16,23	22,63	0,18	0,21	0,51	0,11	0,89	0,05	138,02	378,02	39,40	172,59	8,9	0,21	1496	0,04

День 9																				
1	707	Сок фруктовый 200	200	92	1	0,2	20,2	0,02	0,02	0	4	0	240	14	8	14	2,8	0,00	0,00	0,00
2	214	Калуста тушеная 150 с сентября	150	118,21	3,78	4,67	11,56	0,07	0,08	0,16	30	0,48	388,9	98,72	35,54	68,2	1,31	0,06	108	0,00
3	101	Консервы овощные закусочные огурцы (порциями) 40	40	5,2	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	2	0	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,08	60	0,00
4		Хлеб пшеничный 20	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,6	240	0,02
5		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,03
6	269	Котлеты, биточки (особые) из говядины и куриного филе 90	90	263,73	13,2	10,96	15,35	0,1	0,16	0,01	0,26	0	62,89	33,92	9,92	41,36	0,54	0,05	115	0,00
Итого:			516	558,9	25,7	16,24	63,94	0,25	0,29	0,18	36,26	0,48	804,39	167,36	69,7	171,28	5,73	0,87	719,00	0,05

№	Наименование	Калории	Пищевые вещества, г											Витамины, мг											Минеральные вещества, мг										
			ЭЦ, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	В1, мг	В2, мг	А	С, мг	Д, мкг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг																
1	366 Запеканка из творога с соусом шоколадным 130/30	160	469,65	20,09	24,5	29,72	0,1	0,51	21,85	0,91	0,05	271,82	281,06	42,57	19,2	1,03	0,03	912	0,00																
2	Хлеб пшеничный 35	35	83,3	2,66	0,28	17,01	0,04	0,01	0	0,00	0,00	32,55	7	4,9	0,39	0,01	420	0,00																	
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	0,62	0,08	256	0,02																	
4	7 Чай с сахаром 200 (0,5/9)	200	34,11	0,1	0,03	9	0,00	0,01	0	0,05	0	12,67	2,66	2,2	0,44	0,00	0,00	0,03																	
5	338 Фрукты свежие (яблоки) 150	150	70,5	0,6	0,6	14,7	0,05	0,03	0	15	0	417	24	13,5	3,3	0,03	225	0,00																	
	Итого:	561	689,92	24,54	25,62	76,8	0,22	0,57	21,85	15,96	0,05	771,64	322,24	71,01	97,44	5,78	1813,00	0,00																	
	День 10																																		
1	437 Гуляш из говядины 50/50 с сентября	100	205,17	14,55	14,62	3,59	0,06	0,13	0,06	2,44	1,5	49,21	77,81	3,59	10,84	0,2	0,02	205	0,00																
2	520 Пюре картофельное 150 с ноября	150	154,96	3,22	5,56	22,01	0,16	0,13	0,08	3,16	0	62,47	36,97	32,9	86,6	0,7	0,07	577,71	0,00																
3	101 Консервы овощные закусочные огурцы (сладкими) 40	40	5,2	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	2	0	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,08	80	0,00																
4	Хлеб пшеничный 36	36	85,68	2,736	0,288	17,496	0,041	0,01	0	0,00	0,00	33,48	7,2	5,04	0,401	0,01	432	0,03																	
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	0,62	0,08	256	0,02																	
6	7 Чай с сахаром 200 (0,5/9)	200	34,11	0,1	0,03	9	0,00	0,01	0	0,05	0	12,67	2,66	2,2	0,44	0,00	0,00	0,00																	
	Итого:	542	520,28	22,016	20,748	59,106	0,301	0,3	0,15	7,65	1,50	251,83	141,36	57,17	159,68	2,601	0,26	1550,71	0,05																
	Итого за день по СанПиН																																		
	Завтрак 20%-25%																																		
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)																																		

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО-БСП Д.В.Уральский

