

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ**

в том числе с ОВЗ и Инвалидов

с 10.01.2022г. по 28.02.2022г.

(сезон -зима)

2022 г.

Меню обедов для обучающихся 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалидов с 10.01.2022г. по 28.02.2022г. (сезон - зима)

| № рецептур | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|------------------------------|---|----------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | В | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Клиний | Йод (мг) | Фтор | Селен |
| Пищевая ценность ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Консервы овощные закусочные Огурцы консервированные | 60 | 0,39 | 0,14 | 2,28 | 13,00 | 0,02 | 0,02 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,21 | 74,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| 115 | Суп из овощей со сметаной 200/5 | 205 | 1,77 | 5,69 | 15,09 | 96,00 | 0,07 | 0,06 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 80,60 | 150,13 | 20,73 | 0,74 | 35,00 | 0,01 | 0,00 | 0,03 |
| 491 | Чахохбили из филе куриного 50/50 | 100 | 13,61 | 13,1 | 7,45 | 196,00 | 0,11 | 0,14 | 3,55 | 0,20 | 0,80 | 144,64 | 153,66 | 15,60 | 0,17 | 192,90 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| 392 | Каша вязкая рисовая 145/5 | 150 | 3,51 | 6,01 | 30,98 | 157,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 123,20 | 123,20 | 15,35 | 0,73 | 65,39 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| ТТК 7 | Чай с сахаром | 200 | 0,80 | 0,10 | 1,60 | 34,00 | 0,00 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 2,66 | 4,12 | 2,20 | 0,44 | 12,67 | 0,00 | 0,80 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 23,98 | 107,00 | 0,05 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 29,25 | 6,30 | 0,50 | 41,85 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| | Хлеб ржаной йодированный 24 | 24 | 1,63 | 0,31 | 12,25 | 48,00 | 0,04 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 37,68 | 11,76 | 0,94 | 28,32 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| ТТК 11 | Печенье "Ромашка" 35г (печенье сахарное) | 35 | 2,24 | 5,88 | 23,98 | 157,85 | 0,01 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 8,40 | 1,26 | 0,08 | 10,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 819,00 | 27,37 | 31,59 | 117,61 | 808,85 | 0,35 | 0,29 | 13,15 | 0,50 | 0,80 | 388,18 | 522,04 | 85,20 | 3,80 | 461,03 | 0,05 | 0,80 | 0,08 |
| День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из пекинской капусты | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 32,00 | 0,02 | 0,02 | 3,00 | 0,03 | 0,00 | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 | 14,10 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 132 | Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 | 205 | 1,89 | 4,94 | 15,37 | 97,00 | 0,09 | 0,06 | 1,50 | 0,07 | 0,00 | 24,06 | 170,47 | 2,28 | 0,84 | 139,39 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| 463 | Тертель из говядины с томатным соусом 60/50 | 110 | 11,07 | 12,73 | 10,00 | 199,00 | 0,06 | 0,13 | 5,86 | 0,01 | 0,00 | 26,05 | 36,77 | 1,28 | 0,42 | 14,55 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| 530 | Пюре картофельное | 150 | 3,20 | 5,60 | 22,00 | 154,90 | 0,14 | 0,13 | 3,16 | 0,40 | 0,00 | 36,97 | 86,60 | 17,75 | 1,01 | 62,47 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| ТТК 3 | Напиток из шиповника | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 60,00 | 0,01 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 32,50 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | 11,64 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 21,32 | 95,00 | 0,04 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 | 37,20 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 24 | 1,63 | 0,31 | 12,25 | 48,00 | 0,04 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 37,68 | 11,76 | 0,94 | 28,32 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| 338 | Молоко 3,2% 200 | 200 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,00 | 0,08 | 0,30 | 2,60 | 0,03 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,12 | 29,20 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| | Итого | 989,00 | 27,09 | 33,44 | 128,00 | 801,90 | 0,48 | 0,73 | 13,12 | 0,54 | 0,00 | 401,86 | 584,96 | 98,13 | 5,07 | 336,87 | 0,05 | 0,00 | 0,14 |
| День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Консервы овощные закусочные Помидоры | 60 | 0,39 | 0,14 | 2,28 | 13,00 | 0,02 | 0,02 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,21 | 74,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 | 205 | 2,24 | 8,62 | 15,78 | 130,00 | 0,06 | 0,07 | 2,63 | 0,10 | 0,00 | 65,19 | 174,90 | 2,90 | 0,13 | 136,87 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| ТТК 13 | Гуляш из говядины 45/45 | 90 | 12,55 | 16,79 | 12,89 | 190,00 | 0,03 | 0,13 | 0,92 | 0,10 | 0,00 | 21,81 | 194,20 | 20,03 | 0,30 | 49,25 | 0,01 | 0,00 | 0,02 |
| 302 | Каша вязкая гречневая 145/5 | 150 | 4,75 | 5,36 | 28,33 | 163,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 113,62 | 113,83 | 7,50 | 0,57 | 14,33 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 4,02 | 3,96 | 25,54 | 144,00 | 0,04 | 0,16 | 1,40 | 0,03 | 0,20 | 130,00 | 97,20 | 15,12 | 1,20 | 15,82 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 21,32 | 95,00 | 0,04 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 | 37,20 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 24 | 1,63 | 0,31 | 12,25 | 48,00 | 0,04 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 37,68 | 11,76 | 0,94 | 28,32 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| | Фрукты свежие (апельсины) 140 | 140 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 70,50 | 0,04 | 0,03 | 21,45 | 0,04 | 0,00 | 20,80 | 14,30 | 11,70 | 0,30 | 11,38 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Итого | 909,00 | 29,14 | 36,02 | 131,13 | 853,50 | 0,32 | 0,47 | 51,60 | 0,32 | 0,20 | 379,10 | 673,71 | 86,61 | 4,09 | 367,17 | 0,06 | 0,00 | 0,15 |
| День 4 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из квашенной капусты с маслом растительным | 60 | 0,80 | 0,10 | 1,60 | 50,30 | 0,02 | 0,02 | 5,00 | 0,03 | 0,00 | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 | 41,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 139 | Суп картофельный с горохом | 200 | 8,92 | 20,27 | 20,18 | 317,00 | 0,30 | 0,15 | 14,50 | 0,05 | 0,00 | 55,81 | 195,97 | 4,55 | 0,33 | 160,80 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| 261 | Печенье, тушеная в соусе 75/75 | 150 | 10,75 | 11,94 | 12,43 | 216,00 | 0,27 | 0,20 | 28,22 | 0,06 | 0,50 | 26,33 | 283,84 | 15,00 | 0,67 | 25,86 | 0,01 | 0,00 | 0,02 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,57 | 6,44 | 37,19 | 221,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22,56 | 49,82 | 9,25 | 0,96 | 66,67 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| 707 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 85,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 0,60 | 86,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,28 | 0,24 | 15,99 | 71,00 | 0,03 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | 27,90 | 0,01 | 0,00 | 0,03 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 24 | 1,63 | 0,31 | 12,25 | 48,00 | 0,04 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 37,68 | 11,76 | 0,94 | 28,32 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| | Молоко 3,2% 1/200 | 200 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,00 | 0,08 | 0,30 | 2,60 | 0,06 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,12 | 29,20 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| | Итого | 1019,00 | 36,452 | 45,702 | 127,24 | 1124,3 | 0,85 | 0,746 | 54,32 | 0,20 | 0,50 | 398,98 | 804,81 | 84,76 | 4,55 | 465,76 | 0,05 | 0,00 | 0,11 |
| День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы отварной с сыром | 60 | 4,218 | 8,484 | 6,678 | 120,00 | 0,02 | 0,02 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,21 | 74,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| 137 | Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25 | 225 | 8,11 | 7,63 | 18,58 | 178,00 | 0,15 | 0,14 | 25,61 | 0,01 | 0,00 | 137,20 | 181,14 | 13,20 | 0,13 | 163,55 | 0,02 | 0,00 | 0,02 |
| 391 | Шницель рыбный натуральный рубленый | 90 | 10,62 | 8,83 | 9,50 | 190,00 | 0,13 | 0,12 | 1,21 | 0,06 | 11,90 | 171,40 | 204,88 | 14,70 | 1,15 | 147,29 | 0,03 | 9,00 | 0,03 |
| 520 | Пюре картофельное | 150 | 3,20 | 5,60 | 22,00 | 154,90 | 0,14 | 0,13 | 3,16 | 0,40 | 0,00 | 36,97 | 86,60 | 17,75 | 1,01 | 62,47 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 630 | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,20 | 0,08 | 16,43 | 66,00 | 0,01 | 0,01 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 6,00 | 6,20 | 0,31 | 70,45 | 0,01 | 0,00 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,43 | 0,26 | 17,06 | 76,00 | 0,01 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 20,80 | 4,48 | 0,35 | 29,76 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 24 | 1,63 | 0,31 | 12,25 | 48,00 | 0,04 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 37,68 | 11,76 | 0,94 | 28,32 | 0,01 | 0,00 | 0,03 |
| | Итого | 789,00 | 26,19 | 22,71 | 102,50 | 832,90 | 0,50 | 0,45 | 84,98 | 0,47 | 11,90 | 379,15 | 553,30 | 80,09 | 4,10 | 519,24 | 0,08 | 9,00 | 0,17 |
| День 6 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из пекинской капусты | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 32,00 | 0,02 | 0,02 | 3,00 | 0,03 | 0,00 | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 | 14,10 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 143 | Суп смакаронными изделиями и картофелем с курицей | 225 | 1,585 | 3,385 | 8,869 | 74,00 | 0,16 | 0,21 | 6,24 | 0,07 | 0,00 | 42,73 | 131,17 | 20,11 | 0,24 | 133,62 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| 366 | Запеканка из творога с соусом шоколадным 160/30 | 150 | 17,48 | 9,82 | 40,30 | 336,00 | 0,09 | 0,56 | 0,74 | 0,04 | 0,00 | 244,59 | 237,65 | 34,26 | 0,89 | 27,91 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| ТТК 7 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,03 | 9,00 | 34,00 | 0,00 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 2,66 | 4,12 | 2,20 | 0,44 | 12,67 | 0,00 | 0,80 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 21,32 | 95,00 | 0,04 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 | 37,20 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 24 | 1,63 | 0,31 | 12,25 | 48,00 | 0,04 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 37,68 | 11,76 | 0,94 | 28,32 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 138 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 54,00 | 0,04 | 0,03 | 19,80 | 0,04 | 0,00 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 0,26 | 9,75 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Итого | 877,00 | 22,732 | 17,40 | 109,15 | 673,00 | 0,387 | 0,854 | 31,78 | 0,18 | 0,00 | 351,46 | 473,82 | 98,73 | 3,81 | 263,67 | 0,04 | 0,80 | 0,07 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

