

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

**в том числе с ОВЗ и Инвалидов**

**с 10.01.2022г. по 28.02.2022г.**

**(сезон - зима)**

**2022 г.**



## Меню обменов для обучающихся 12 лет и старше 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)	Калий (мг)	Йод (мг)	Фтор
<b>Пищевая ценность ОБЕД</b>																		
<b>День 1 (понедельник)</b>																		
101	Консервы овощные закусочные Огурцы консервированные	40	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	0,00	0,01
135	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	2,30	7,20	15,09	0,07	0,06	2,10	0,20	0,00	80,60	70,00	20,73	0,74	35,00	0,01	0,00	0,03
491	Чахохбили из филе куриного 50/50	100	15,00	13,1	7,45	0,11	0,14	9,55	0,20	0,80	144,64	106,00	15,60	0,17	192,90	0,01	0,00	0,01
302	Каша вязкая рисовая 145/5	150	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	0,01
ТТК 7	Чай с сахаром	200	0,80	0,10	1,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,66	4,12	2,20	0,44	12,67	0,00	0,80	0,00
	Хлеб пшеничный	60	3,42	0,36	29,00	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,50	41,85	0,01	0,00	0,01
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,01
ТТК 12	Печенье "Ромашка" 35г (печенье сахарное)	35	2,24	5,88	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	0,00
	<b>Итого</b>	<b>876,00</b>	<b>29,97</b>	<b>32,67</b>	<b>117,32</b>	<b>0,35</b>	<b>0,29</b>	<b>8,65</b>	<b>0,50</b>	<b>0,80</b>	<b>388,18</b>	<b>283,05</b>	<b>85,20</b>	<b>3,80</b>	<b>461,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,80</b>	<b>0,08</b>
<b>День 2 (вторник)</b>																		
43	Салат из пекинской капусты	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	14,10	0,00	0,00	0,02
132	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	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	0,01
463	Тефтели из говядины с томатным соусом 60/50	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	0,01
520	Пюре картофельное	150	3,20	5,60	22,00	0,14	0,13	3,16	0,04	0,00	36,97	86,60	17,75	0,10	62,47	0,00	0,00	0,01
ТТК 5	Напиток из шиповника	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	0,02
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	29,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00	0,01
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,01
	Молоко 3,2% 200	200	5,60	6,40	9,40	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
	<b>Итого</b>	<b>1071,00</b>	<b>28,02</b>	<b>33,44</b>	<b>131,78</b>	<b>0,48</b>	<b>0,73</b>	<b>18,12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>401,86</b>	<b>584,96</b>	<b>98,13</b>	<b>4,16</b>	<b>336,87</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>
<b>День 3 (среда)</b>																		
101	Консервы овощные закусочные Огурцы консервированные	40	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	0,00	0,01
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2,24	8,62	15,78	0,06	0,07	12,00	0,10	0,00	65,19	76,00	2,90	0,13	136,87	0,01	0,00	0,04
ТТК 15	Гуляш из говядины 50/50	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	0,02
302	Каша вязкая гречневая 145/5	150	3,87	6,68	26,42	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 на молоке	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	0,01
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	29,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00	0,04
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,01
338	Фрукты свежие (апельсин)	140	0,492	0,492	12,054	0,04	0,03	12,00	0,04	0,00	20,80	14,30	11,70	2,90	11,38	0,00	0,00	0,01
	<b>Итого</b>	<b>981,00</b>	<b>25,96</b>	<b>35,02</b>	<b>127,38</b>	<b>0,32</b>	<b>0,47</b>	<b>29,32</b>	<b>0,32</b>	<b>0,20</b>	<b>379,10</b>	<b>574,81</b>	<b>86,61</b>	<b>6,69</b>	<b>367,17</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>
<b>День 4 (четверг)</b>																		
101	Консервы овощные закусочные Помидоры	40	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	0,00	0,01
139	Суп картофельный с горохом 250 с ноября	250	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	0,01
261	Печень, тушенная в соусе 75/75	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	0,02
316	Макаронные изделия отварные 145/5	150	5,57	5,78	47,54	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	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	60	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	0,03
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	0,04	0,02	0,00	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	0,08	0,30	2,60	0,06	0,00	240,00	180,00	18,00	0,12	29,20	0,01	0,00	0,01
	<b>Итого</b>	<b>1086,00</b>	<b>36,13</b>	<b>39,182</b>	<b>138,74</b>	<b>0,85</b>	<b>0,746</b>	<b>24,10</b>	<b>0,71</b>	<b>0,50</b>	<b>384,38</b>	<b>675,44</b>	<b>82,76</b>	<b>4,16</b>	<b>498,75</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,1</b>
<b>День 5 (пятница)</b>																		
45	Салат из свеклы отварной с сыром	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	0,02
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25	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	0,02
391	Шницель рыбный натуральный рубленый	100	10,62	8,83	9,50	0,13	0,12	1,21	0,06	11,90	171,40	204,88	14,70	1,15	147,29	0,03	0,00	0,03
520	Пюре картофельное	150	3,20	5,60	22,00	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 7	Чай с сахаром	200	0,80	0,10	1,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,66	4,12	2,20	0,44	12,67	0,00	0,80	0
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,26	29,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	6,40	20,80	4,48	0,35	29,76	0,01	0,00	0,01
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,03
	<b>Итого</b>	<b>881,00</b>	<b>27,59</b>	<b>22,83</b>	<b>96,28</b>	<b>0,49</b>	<b>0,45</b>	<b>44,98</b>	<b>0,50</b>	<b>11,90</b>	<b>388,91</b>	<b>449,08</b>	<b>78,09</b>	<b>4,62</b>	<b>485,06</b>	<b>0,07</b>	<b>9,80</b>	<b>0,16</b>
<b>День 6 (понедельник)</b>																		
43	Салат из пекинской капусты	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	14,10	0,00	0,00	0,02
143	Суп смакаронными изделиями и картофелем с курицей 250/25	275	1,98	4,13	10,82	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	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	0,01
ТТК 7	Чай с сахаром	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	0,80	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	27,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00	0,01
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,01



338	Фрукты свежие (яблоки)	138	0,48	0,48	11,76	54,00	0,04	0,03	12,00	0,04	0,00	19,20	13,20	10,80	0,26	9,75	0,00	0,00	0,00	0,01	
																					Б
	Итого	949,00	25,64	18,14	112,88	738,25	0,387	0,854	23,98	0,18	0,00	351,46	473,82	98,73	3,81	263,57	0,04	0,00	0,00	0,01	
101	Консервы овощные закусочные Помидоры	40	0,48	0,02	1,00	7,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	17,40	0,00	0,00	0,00	0,01	
138	Суп картофельный с крупой пшеничной и рыбой 250/40 с	290	3,93	2,52	10,89	55,00	0,06	0,04	6,33	0,02	0,00	150,28	71,00	17,15	0,49	124,93	0,01	0,00	0,00	0,01	
269	Котлеты, биточки (особые) из говядины и куриного филе	100	11,00	11,00	19,00	292,00	0,07	0,10	0,50	0,10	0,00	10,59	22,93	6,70	0,49	37,43	0,00	0,00	0,00	0,00	
214	Капуста тушеная	150	3,71	4,67	16,66	123,00	0,07	0,09	2,60	0,10	0,00	102,33	68,56	25,23	1,34	85,64	0,03	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	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	56	2,28	0,24	27,00	120,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00	0,00	0,01	
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,00	0,01	
	Итого	872,00	24,03	18,76	106,75	754,00	0,31	0,30	16,43	0,22	0,00	302,88	249,27	85,04	4,40	361,62	0,01	0,00	0,00	0,01	
101	Консервы овощные закусочные Огурцы консервированные	40	0,48	0,02	1,00	7,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	17,40	0,00	0,00	0,00	0,01	
83	Борщ со свеклой со сметаной 250/5	255	1,75	8,10	13,58	115,00	0,06	0,06	1,37	0,09	0,00	132,20	76,00	12,17	0,97	135,18	0,01	0,00	0,00	0,03	
227	Рыба припущенная (филе минтая)	100	25,08	1,52	0,832	125,40	0,17	0,192	0,192	1,616	172,98	180,61	76,00	413,088	0,10	0,02	0,02	0,02	0,02	25	
520	Пюре картофельное	150	3,20	5,60	22,00	154,90	0,14	0,13	3,16	0,04	0,00	36,97	85,60	17,75	0,10	62,47	0,00	0,00	0,00	0,01	
ТТК.5	Комлот (напиток) из сухофруктов	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	60	3,42	0,36	29,00	140,00	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,50	41,85	0,01	0,00	0,00	0,01	
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,00	0,01	
338	Фрукты свежие (апельсины)	140	0,52	0,52	12,74	70,50	0,04	0,03	12,00	0,04	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	11,38	0,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого	981,00	37,08	16,43	110,52	760,80	0,54	0,29	23,53	0,17	172,98	413,26	349,43	79,68	6,28	377,22	0,05	0,02	0,00	0,01	
101	Консервы овощные закусочные Помидоры	40	0,48	0,02	1,00	7,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	17,40	0,00	0,00	0,00	0,01	
133	Суп летний из овощей со сметаной	255	5,65	7,24	18,48	139,00	0,08	0,10	7,66	0,05	0,00	136,51	157,00	10,00	0,62	123,32	0,01	0,00	0,00	0,01	
492	Плов из филе бедра куриного 50/150	200	16,50	26,00	44,00	319,00	0,08	0,13	0,20	0,02	0,00	44,00	96,00	16,00	2,20	33,08	0,01	0,00	0,00	0,01	
648	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	8,98	83,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,03	0,27	0,00	0,00	0,00	0,01	
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	20,00	95,20	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00	0,00	0,01	
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,00	0,01	
	Молоко 3,2% 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	0,00	0,01	
	Итого	971,00	40,21	11,86	831,20	0,33	0,58	13,46	0,13	0,00	446,37	505,78	81,96	4,44	259,49	0,05	0,00	0,00	0,00	0,06	
124	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5	255	1,75	7,23	17,34	92,00	0,06	0,06	8,00	0,08	0,00	142,86	76,00	11,20	0,89	126,75	0,00	0,00	0,00	0,01	
211	Омлет с сыром 145	145	10,70	23,17	2,73	303,00	0,09	0,54	0,52	0,04	0,60	111,48	193,37	30,87	0,27	20,95	0,01	0,00	0,00	0,03	
101	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	50	0,95	4,45	3,85	59,00	0,07	0,03	6,00	0,20	0,00	98,00	37,00	27,26	0,42	59,70	0,00	0,00	0,00	0,03	
707	Сок фруктовый 200	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	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	29,00	120,00	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,50	41,85	0,01	0,00	0,00	0,01	
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,00	0,01	
338	Фрукты свежие (яблоки)	138	1,60	4,20	17,13	54,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,10	6,00	6,00	0,90	2,90	9,75	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого	874,00	21,05	39,73	102,25	785,00	0,34	0,68	18,52	0,32	2,70	392,62	393,30	85,70	6,32	327,32	0,03	0,00	0,00	0,09	
Пшеничные вещества																					
Итого за день по СанПиН 2.3.72.4.3590-20																					
объем 35 %																					
Среднее за 10 дней (фактич.)																					

СОГЛАСОВАНО  
 Д.В. Уральский  
 Директор образовательной организации №107-1  
 МОБУ СОШ №79 г. Сочи  
 им. Ачказова А.П.  
 10.01.2022

