

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

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

с 10.01.2022г. по 28.02.2022г.

(сезон - зима)

2022 г.

Меню горячих завтраков для обучающихся с 12 лет и старше с 10.01.2022г. по 28.02.2022г. (сезон - зима)

р/п	Выход	Пищевые вещества, г							Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
		ЭЦ, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	D, мкг				
День 1																						
692	200	94,32	3,8	3,7	13,18	0,03	0,04	0,15	1,3	146,24	120,16	14	90	0,08	7	0,05	0,00	0,00				
33	206	383,23	10,74	14,31	55	0,15	0,31	0,22	1,63	316,33	177,43	69,97	261,9	10,63	10,63	0,1	0,00	0,00				
97	20	73	4,64	5,9	0,00	0,5	0,01	0,06	0,14	23,2	176	7	100	0,2	0,00	0,08	0,00	0,00				
	30	71	2,28	0,24	14,58	0,00	0,03	0,01	0,00	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	0,03	0,00	0,00				
	24	48,24	1,824	0,192	11,664	0,00	0,028	0,01	0,00	27,32	4,8	3,36	15,6	0,94	0,72	0,02	0,00	0,00				
338	120	48,5	0,44	0,44	19,78	0,034	0,034	0,025	18,15	305,8	17,6	9,9	12,1	2,42	2,2	0,01	0,00	0,00				
	599,00	729,29	23,72	24,78	105,20	0,71	0,46	0,48	21,22	841,78	501,99	106,43	499,10	5,95	21,48	0,29	0,00	0,00				
	40	4	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	0,08	0,00	0,00				
262	100	138	12,75	7,5	6,13	0,29	0,57	1,5	7,74	0,05	251,46	128	23,25	172,93	3,85	0,02	899,00	0,00				
9	150	158	4,96	5,31	28,33	0,04	0,03	0,06	0	137,6	113	7,5	108,61	0,57	0,01	5,71	0,04	0,00				
378	200	34,11	0,2	0,05	9,02	0,00	0,01	0,11	25,07	0,16	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00				
	40	95	3,04	0,32	21,32	0,00	0,03	0,01	4,2	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	0,03	0,00	0,00				
	24	48	1,632	0,312	12,25	0,00	0,04	0,02	28,32	0,00	11,28	9,98	37,68	0,94	0,80	0,00	0,04	0,00				
	554,00	477,11	22,50	13,53	77,99	0,34	0,68	1,00	9,84	137,74	420,67	265,18	105,77	283,90	6,12	0,14	845,75	0,64				
День 2																						
43	40	5	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	0,08	0,00	0,00				
498	100	279,44	17,27	12,11	16,75	0,223	0,13	0,14	2,78	233,84	123,95	25,53	162,84	0,2	0,01	0,01	0,01	0,00				
332	150	221	5,57	6,44	37,19	0,06	0,1	0,03	0,00	75,05	25,39	10,42	56,08	1,08	0,9	0,04	0,00	0,00				
648	200	34,11	0,03	0,00	8,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,027	0,16	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	40	95	3,04	0,32	21,32	0,00	0,03	0,01	4,2	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	0,03	0,00	0,00				
	24	48	1,632	0,312	12,25	0,00	0,04	0,02	28,32	0,00	11,28	9,98	37,68	0,94	0,80	0,00	0,04	0,00				
	554,00	477,11	22,50	13,53	77,99	0,34	0,68	0,21	9,84	137,74	420,67	265,18	105,77	283,90	6,12	0,16	845,75	0,64				
День 3																						
52	60	46	4,218	8,684	6,678	0,01	0,01	0,02	5,12	147,49	19,89	11,31	22,17	0,72	1,54	0,02	0,00	0,00				
227	120	125,488	25,08	1,52	0,832	0,174	0,192	0,192	1,616	172,98	180,608	76	413,098	0,1	0,82	0,02	0,02	25,00				
520	150	154,9	3,2	5,6	22	0,1	0,2	0,15	31,15	500	52,24	39,45	115,57	1,44	9,59	0,05	0,00	0,00				
7	200	34,11	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00				
	30	71,2	3,04	0,32	18,44	0,00	0,04	0,01	0,00	3,72	8	5,6	26	0,2	0,00	0,00	0,05	0,00				
	24	48	1,632	0,312	12,25	0,00	0,04	0,02	28,32	0,00	11,28	9,98	37,68	0,94	0,80	0,00	0,04	0,00				
	584,00	475,70	37,37	16,29	70,22	0,28	0,48	0,40	37,99	877,58	276,95	146,71	622,75	4,25	11,15	0,10	0,11	25,00				
День 4																						
43	30	3	0,2	0,02	0,34	0,01	0,01	0,01	0,01	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	0,08	0,00	0,00				
297	105	228	13,87	13,49	12,45	0,00	0,1	0,16	0,26	400	133,91	9,92	41,35	0,2	0,02	0,02	0,01	0,00				
214	180	169,23	4,44	5,62	18,82	0,000	0,06	0,11	10,62	46,281	122,81	42,27	82,26	0,1	0,01	0,01	0,00	0,00				
707	200	92	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				
	36	74	2,28	0,24	14,58	0,00	0,03	0,01	14,58	0,00	27,9	6	19,5	0,33	0,9	0,03	0,00	0,00				
	24	48,24	1,83	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	28,32	0,00	11,28	9,98	37,68	0,94	0,80	0,00	0,03	0,00				
	575,00	613,47	23,22	19,88	84,59	0,02	0,28	0,33	16,88	582,88	297,20	78,97	204,40	1,91	1,73	0,14	0,04	0,00				
День 5																						
96	10	74,8	0,05	8,25	0,06	0,1	0,00	0,01	0,00	1,5	1,2	0,04	1,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00				
340	130	198	14,7	16,31	3,37	0,004	0,09	0,54	0,52	20,949	111,48	18,54	243,37	0,1	0,01	0,01	0,00	0,00				
7	200	13,5	15	2,6	9,02	0,00	0	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00				
	50	118	3,496	0,368	22,356	0,00	0,051	0,01	0,00	4,278	9,2	6,44	29,8	0,1	0,01	0,01	0,06	0,00				
	24	48,24	1,83	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	28,32	0,00	11,28	9,98	37,68	0,94	0,80	0,00	0,03	0,00				
338	140	70,5	0,44	0,44	10,78	0,034	0,034	0,025	18,15	305,8	17,6	9,9	12,1	2,42	2,2	0,06	0,00	0,00				
	554,00	523,04	35,32	28,28	58,79	0,14	0,22	0,62	15,77	385,92	152,99	49,40	333,19	4,43	2,22	0,08	0,10	0,00				
День 6																						
463	150	264	16,64	16,3	12,5	0,224	0,12	0,16	10,16	130,025	47,25	32,78	177,25	0,1	0,02	0,02	0,00	0,00				
518	150	159	2,8	4,9	24,5	0,1	0,22	0,13	0,6	500	24,28	41,76	106,72	1,68	9	0,05	0,00	0,00				
707	200	92	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				
	30	71,2	3,04	0,32	19,44	0,00	0,04	0,01	0,00	3,72	8	5,6	26	0,2	0	0	0,05	0,00				
	24	48,24	1,83	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	28,32	0,00	11,28	9,98	37,68	0,94	0,80	0,00	0,04	0,00				
	554,00	634,44	25,11	22,03	91,23	0,32	0,44	0,36	50,16	646,07	104,81	98,12	351,65	3,02	9,02	0,08	0,09	0,00				

День 8

№	Наименование	205	185,23	4,59	7,56	25,24	0,08	0,05	0,17	1,3	171,81	122,64	26,52	128,45	0,33	7,5	0,01	0,00	0,00
182	Каша рисовая молочная жидкая 200/5	205	185,23	4,59	7,56	25,24	0,08	0,05	0,17	1,3	171,81	122,64	26,52	128,45	0,33	7,5	0,01	0,00	0,00
7	Чай с сахаром	206	34,11	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
97	Сыр (пореяма)	20	73	4,64	5,9	0,00	0,5	0,01	0,06	0,14	23,2	176	7	100	0,2	0,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	71	3,488	0,368	22,366	0,00	0,051	0,01	0,00	4,278	9,2	6,44	29,9	0,1	0,01	0,01	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48,24	1,63	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,08	37,68	0,84	0,00	0,00	0,04	0,00
385	Молоко 3,2% (120)	200	116	5,8	6,4	9,4	0,08	0,3	0,08	2,6	0	0	2,40	0	0	0	0	0,00	0,00
	Итого	875,00	528,58	20,15	20,61	79,20	0,66	0,46	0,33	4,14	252,68	324,25	294,34	304,27	3,42	7,51	0,10	0,10	0,00
	День 9																		
366	Запеканка из творога с соусом шоколадным 130/30	160	489,85	20,09	24,5	29,72	1,4	0,12	0,56	0,96	318,26	296,5	59,28	411,59	1,91	3,42	0,01	0,00	0,00
7	Чай с сахаром	200	34,11	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	71	3,488	0,368	22,366	0,00	0,051	0,01	0,00	4,278	9,2	6,44	29,9	0,1	0,01	0,01	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48,24	1,63	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,08	37,68	0,84	0,00	0,00	0,04	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки)	120	51,75	0,46	0,46	11,27	0,035	0,035	0,023	18,975	319,7	18,4	10,36	12,55	2,55	2,3	0,01	0,00	0,00
2	Кондитерское изделие (печенье) "Ромашка"	35	207	5,08	34,28	45,95	0,852	0,706	0,441	0	97,0588	255,882	7,5	94,18	0,2	0	0	0,03	0,00
	Итого	569,00	674,95	25,89	25,69	85,65	1,44	0,25	0,62	20,03	695,63	340,51	90,48	500,96	8,33	5,73	0,03	0,10	0,00
	День 10																		
43	Консервы овощные закусовые (огурцы)	40	4	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	2	58,4	9,2	5,3	9,6	0,24	0,8	0,08	0,00	0,00
437	Гуляш из говядины 50/50	100	208,17	14,55	14,62	3,99	0,001	0,06	0,13	2,44	200	6,12	3,59	10,84	0,1	0,01	0,01	2,50	0,00
520	Пюре картофельное	150	154,96	3,22	5,56	22,01	0,1	0,2	0,15	31,15	400	52,24	39,45	115,37	1,44	9,59	0,06	0,00	0,00
ТТКС	Компот из сухофруктов	200	76	1	0	16,2	0,01	0,01	0,04	0	7,5	6,5	6,2	6,2	0,31	70,45	0,01	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	40	95	3,04	0,32	21,32	0,00	0,03	0,01	0,00	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48,24	1,63	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	11,78	37,68	0,84	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	854,00	686,37	23,75	20,85	78,94	0,12	0,35	0,40	35,58	742,82	93,34	71,20	199,39	3,36	81,75	0,19	2,54	0,02
	Итого за день по СанПиН		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
	Завтрак 20% - 25 %		554-680	18-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	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
	Фактически завтрак (СРЕДНЕ)		597,50	24,00	20,30	81,00	0,40	0,40	0,53	17,78	370,00	302,57	75,00	300,00	4,50	0,03	0,01	1,00	2,50

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"

10.08.2022г.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ СОШ № 79
11.08.2022г.



Минеральные вещества, мг

Пищевые вещества, г