

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
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.

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.

День 8

№	Наименование	Пищевые вещества, г										Минеральные вещества, мг									
		ЭЦ, ккал	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, мкг	Se, мкг	F, мг	D, мкг			
182	Каша рисовая молочная жидкая 200/5	205	186,23	4,58	7,58	25,24	0,08	0,06	0,17	1,3	171,81	122,64	26,52	128,45	0,33	7,5	0,01	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			
97	Сыр (порциан)	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			
	Хлеб пшеничный	30	71	3,495	0,368	22,356	0,00	0,051	0,01	0,00	4,278	9,2	6,44	29,9	0,1	0,01	0,01	0,00			
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48,24	1,63	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	26,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,06	0,00			
385	Молоко 3,2% 1/200	200	116	5,5	6,4	9,4	0,08	0,3	0,06	2,6	0	0	240	0	0	0	0,04	0,00			
	Итого	679,00	528,58	20,15	20,61	79,20	0,66	0,45	0,33	4,14	252,68	324,25	294,34	304,27	2,42	7,51	0,10	0,10			
	День 9																				
366	Запеканка из творога с соусом шоколадным 130/30	160	469,85	20,09	24,5	29,72	1,4	0,12	0,56	0,95	318,26	296,5	59,29	411,59	1,91	3,42	0,01	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			
	Хлеб пшеничный	30	71	3,495	0,368	22,356	0,00	0,051	0,01	0,00	4,278	9,2	6,44	29,9	0,1	0,01	0,01	0,00			
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48,24	1,63	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	26,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,06	0,00			
338	Фрукты свежие (яблоки)	120	51,75	0,46	11,27	45,95	0,035	0,035	0,023	18,975	319,7	18,4	10,35	12,65	2,53	2,3	0,01	0,00			
2	Кондитерское изделие (печенье) "Ромашка"	35	207	5,08	34,28	45,95	0,882	0,706	0,441	0	97,0588	255,882	7,9	94,18	0,2	0	0	0,03			
	Итого	569,00	674,95	25,88	25,69	85,55	1,44	0,25	0,62	20,03	695,63	340,51	90,48	500,06	6,33	5,73	0,03	0,10			
	День 10																				
43	Консервы овощные закусовые (огурцы)	40	4	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,5	9,6	0,24	0,8	0,08	0,00			
437	Гуляш из говядины 50/50	100	208,17	14,55	14,62	3,59	0,001	0,06	0,13	2,44	200	6,12	3,59	10,84	0,1	0,01	0,01	2,50			
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	115,57	1,44	9,59	0,06	0,00			
ТТКС	Компот из сухофруктов	200	76	1	0	18,2	0,01	0,01	0,04	0	0	7,5	6,8	6,2	0,31	70,45	0,01	0,00			
	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			
	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	0,94	0,00	0,06	0,00			
	Итого	554,00	586,37	23,78	20,85	78,94	0,12	0,35	0,40	35,59	742,62	92,34	71,20	199,39	3,36	81,75	0,19	2,54			
	Итого за день по СанПиН																				
	Завтрак: 20% - 25 %																				
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)																				
	УТВЕРЖДАЮ																				

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"

10

2022г.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ СОШ
№ 79 г. Сочи
19.09.2022г.

