

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
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 горячих завтраков для обучающихся 12 лет и старше в том числе с ОВЗ и Инвалидов с 10.01.2022г. по 28.02.2022г. (сезон -зима)**

рек.	Пищевая ценность ЗАВТРАК										Витамины, мг										Минеральные вещества, мг																
	Выход					Пищевые вещества, г					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Минеральные вещества, мг																
День 1		День 2		День 3		День 4		День 5		День 6		Выход		Пищевые вещества, г		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		Минеральные вещества, мг		Выход		Пищевые вещества, г		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		Минеральные вещества, мг							
ЭЦ, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	D, мкг	ЭЦ, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	D, мкг				
692 Кофейный напиток		200	3,8	3,7	13,18	0,04	0,15	1,3	146,24	120,16	90	0,08	7	500	0,00	0,00																					
33 Каша пшенная молочная жидкая 200/5		205	10,74	14,31	55	0,31	0,22	1,63	316,33	177,43	261,9	1,88	10,63	1 883,33	0,00	0,00																					
97 Сыр (порциями)		20	7,3	5,9	0,00	0,01	0,06	0,14	23,2	176	100	0,2	0,00	800	0,00	0,00																					
96 Масло сливочное (порциями)		10	4,64	8,25	0,08	0,01	0,00	0,01	1,5	1,2	0,04	1,9	0,02	0,00	0,00	0,00																					
Хлеб пшеничный		35	2,28	0,24	14,58	0,00	0,03	0,01	27,9	22,32	4,2	19,5	0,33	0,9	360	0,00																					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом		24	1,824	0,192	11,664	0,00	0,029	0,01	22,32	4,8	3,36	15,6	0,94	0,72	288	0,00																					
338 Фрукты свежие (апельсин)		140	70,5	0,46	11,27	0,035	0,023	18,975	319,7	18,4	10,35	12,65	2,53	2,3	172,5	0,00																					
<b>Итого</b>		<b>634,00</b>	<b>825,49</b>	<b>33,05</b>	<b>105,77</b>	<b>0,45</b>	<b>22,05</b>	<b>857,19</b>	<b>503,99</b>	<b>108,92</b>	<b>501,55</b>	<b>5,98</b>	<b>21,55</b>	<b>4003,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>																					
43 Консервы овощные закусовые (огурцы)		60	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	80	0,00																					
262 Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 60/60		120	140,04	7,15	6,13	0,167	0,32	6,33	127,69	128,67	24,81	195,59	4,8	0,01	0,01	2,50	0,00																				
9 Каша гречневая вязкая 175/5		180	186,23	6,68	26,42	0,001	0,2	3,12	91,518	152,24	39,45	115,57	0,1	0,01	0,01	0,00	0,00																				
378 Чай с сахаром		200	34,11	0,2	9,02	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	7,4	0,24	14,58	0,00	0,03	0,01	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	360	0,00																					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом		24	48,24	1,63	13,18	0,00	0,04	0,02	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00																				
<b>Итого</b>		<b>614,00</b>	<b>486,02</b>	<b>22,54</b>	<b>69,97</b>	<b>0,18</b>	<b>0,84</b>	<b>11,55</b>	<b>356,90</b>	<b>312,52</b>	<b>88,44</b>	<b>386,18</b>	<b>7,26</b>	<b>1,72</b>	<b>440,02</b>	<b>2,54</b>	0,00																				
16 Консервы овощные (кукуруза консервированная)		60	162,5	5,15	2,45	0,00	0,191	0,066	170	17	52	150,5	1,85	1	900	0,00																					
498 Котлеты рубленные из филе птицы		100	279,44	17,27	12,11	0,223	0,13	0,14	2,78	233,84	123,89	162,84	0,2	0,01	0,01	0,01	0,00																				
332 Макароны отварные		180	248,56	6,27	5,78	0,06	0,1	0,03	0,00	75,05	25,39	56,08	1,08	0,9	436,79	0,00	0,00																				
648 Кисель витаминизированный из натуральных концентратов		200	34,11	0,00	8,98	0,00	0,00	0,00	0,027	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																					
Хлеб пшеничный		30	7,4	0,24	14,58	0,00	0,03	0,01	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	360	0,00																					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом		24	48,24	1,63	13,18	0,00	0,04	0,02	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00																				
<b>Итого</b>		<b>594,00</b>	<b>844,27</b>	<b>32,60</b>	<b>20,89</b>	<b>0,28</b>	<b>0,49</b>	<b>2,78</b>	<b>535,14</b>	<b>193,74</b>	<b>102,16</b>	<b>426,60</b>	<b>4,40</b>	<b>2,81</b>	<b>1696,80</b>	<b>0,05</b>	0,00																				
52 Салат из свеклы отварной с заправкой		80	45,87	0,77	5,11	0,01	0,02	0,12	147,49	19,69	11,31	22,17	0,72	1,54	205,47	0,00																					
227 Рыба припущенная (филе минтай)		120	125,488	25,08	0,832	0,174	0,192	1,616	172,96	180,608	76	413,088	0,1	0,02	0,02	0,02	0,00																				
520 Пюре картофельное		180	185,98	3,87	6,68	0,01	0,15	31,15	915,18	52,24	39,45	115,57	1,44	9,59	692,73	0,00	0,00																				
7 Чай с сахаром		200	34,11	0,2	9,02	0,00	0,00	0,01	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00																				
Хлеб пшеничный		40	95,2	3,04	19,44	0,00	0,04	0,01	0,00	3,72	8	26	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00																				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом		24	48,24	1,63	13,18	0,00	0,04	0,02	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00																				
338 Фрукты свежие (блоки)		120	49,5	0,44	10,78	0,034	0,025	18,15	305,8	17,6	9,9	12,1	2,42	2,2	165	0,00																					
<b>Итого</b>		<b>764,00</b>	<b>584,39</b>	<b>35,03</b>	<b>84,78</b>	<b>0,32</b>	<b>0,52</b>	<b>56,14</b>	<b>1598,56</b>	<b>294,55</b>	<b>156,64</b>	<b>634,95</b>	<b>6,67</b>	<b>13,35</b>	<b>1063,22</b>	<b>0,11</b>	25,00																				
43 Консервы овощные закусовые (огурцы)		60	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	80	0,00																					
451 Котлеты, биточки (говядина, курица)		100	263,73	17,99	14,32	0,00	0,1	0,16	628,9	133,91	9,92	41,36	0,2	0,02	0,02	0,01	0,00																				
214 Капуста тушеная		180	168,23	4,44	5,62	0,008	0,11	10,62	46,261	122,81	42,27	82,26	0,1	0,01	0,01	0,00	0,00																				
707 Сок фруктовый		200	92	1	25,24	0,00	0,02	0,02	24	14	8	14	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00																				
Хлеб пшеничный		35	7,4	0,24	14,58	0,00	0,03	0,01	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	360	0,00																					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом		24	48,24	1,63	13,18	0,00	0,04	0,02	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,03	0,00																				
<b>Итого</b>		<b>599,00</b>	<b>652,20</b>	<b>27,86</b>	<b>87,79</b>	<b>0,02</b>	<b>0,28</b>	<b>16,88</b>	<b>811,78</b>	<b>297,20</b>	<b>79,97</b>	<b>204,40</b>	<b>1,91</b>	<b>1,73</b>	<b>440,03</b>	<b>0,04</b>	0,00																				
16 Консервы овощные (кукуруза консервированная)		60	162,5	5,15	2,45	0,00	0,191	0,066	170	17	52	150,5	1,85	1	900	0,00																					
96 Масло сливочное (порциями) 10		10	74,8	0,05	8,25	0,01	0,00	0,01	1,5	1,2	0,04	1,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00																				
97 Сыр (порциями)		20	7,3	5,9	0,00	0,01	0,06	0,14	23,2	176	100	0,2	0,00	800	0,00	0,00																					
340 Омлет натуральный 145/5		150	277,83	14,7	16,31	0,004	0,09	0,54	20,949	111,48	18,64	243,37	0,1	0,01	0,01	0,00	0,00																				
707 Сок фруктовый 200		200	92	1	25,24	0,00	0,02	0,02	24	14	8	14	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00																				
Хлеб пшеничный		35	109,48	3,496	22,356	0,00	0,051	0,01	0,00	4,278	9,2	6,44	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00																				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом		24	48,24	1,63	13,18	0,00	0,04	0,02	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,06	0,00																				
338 Фрукты свежие (апельсин)		140	70,5	0,44	10,78	0,034	0,025	18,15	305,8	17,6	9,9	12,1	2,42	2,2	165	0,00	0,00																				
<b>Итого</b>		<b>639,00</b>	<b>908,40</b>	<b>31,11</b>	<b>105,01</b>	<b>0,44</b>	<b>0,75</b>	<b>22,81</b>	<b>578,05</b>	<b>357,76</b>	<b>112,00</b>	<b>589,45</b>	<b>5,73</b>	<b>3,22</b>	<b>1865,02</b>	<b>0,10</b>	0,00																				



День /		80	60	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	80	0,00	0,00	
		ЭЦ, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	D, мкг		
14	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	80	60	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	80	0,00	0,00	
518	Тэфтели из говядины с томатным соусом 60/50	110	264	16,64	13,3	13,38	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	
639	Картофель запеченный	180	191,12	3,63	5,92	29,39	0,1	0,22	0,13	36	1 023,48	24,28	41,76	106,72	1,68	9	653	0,00	0,00	
	Напиток из шиповника	200	60	0,66	0,00	23,36	0,0	0,01	0,01	0,6	17,43	66,8	9	23,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	109,48	3,496	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	0,06	0,00	
2	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48,24	1,63	0,31	9,55	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00	
	Кондитерское изделие (печенье) "Ромашка"	35	207	5,08	34,28	45,95	0,88	0,706	0,441	0,00	97,0588	255,882	7,6	94,18	0,2	0,00	0,00	0,03	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>689,00</b>	<b>732,84</b>	<b>26,38</b>	<b>19,94</b>	<b>98,68</b>	<b>0,33</b>	<b>0,45</b>	<b>0,34</b>	<b>48,76</b>	<b>1259,93</b>	<b>168,01</b>	<b>105,66</b>	<b>384,25</b>	<b>3,16</b>	<b>9,83</b>	<b>733,03</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	
<b>День 8</b>																				
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	1 000	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	
96	Масло сливочное (порциями) 10	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0,001	0,00	0,01	0,00	0,15	1,2	0,04	1,9	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сыр (порциями) 20	20	73	4,64	5,9	0,00	52	0,01	0,06	0,14	23,2	176	7	100	0,2	0,00	800	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	109,48	3,496	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	0,06	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	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00	
385	Молоко 3,2% 1/200	200	116	5,6	6,4	9,4	0,08	0,3	0,06	2,6	0	0	240	0	0	0	0	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>689,00</b>	<b>641,86</b>	<b>20,20</b>	<b>28,86</b>	<b>79,28</b>	<b>0,46</b>	<b>0,46</b>	<b>0,34</b>	<b>4,14</b>	<b>262,83</b>	<b>325,45</b>	<b>294,38</b>	<b>306,17</b>	<b>2,52</b>	<b>7,51</b>	<b>1800,01</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	
<b>День 9</b>																				
366	Запеканка из творога с соусом шоколадным 160/30	190	571,49	25,4	34,93	38,07	14,71	0,12	0,56	0,95	318,26	296,5	59,29	411,59	1,91	3,42	1 123,29	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	40	95,2	3,04	0,32	21,33	0,00	0,04	0,01	0,00	3,72	8	5,6	26	0,1	0,00	0,00	0,05	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	9,98	37,68	0,94	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	10,35	12,65	2,53	2,3	172,5	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>674,00</b>	<b>803,79</b>	<b>30,73</b>	<b>36,07</b>	<b>92,87</b>	<b>14,75</b>	<b>0,24</b>	<b>0,62</b>	<b>20,03</b>	<b>695,07</b>	<b>339,31</b>	<b>89,62</b>	<b>496,16</b>	<b>6,33</b>	<b>5,72</b>	<b>1295,79</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	
<b>День 10</b>																				
43	Консервы овощные закуочные (помидоры)	70	8	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	80	0,00	0,00	
437	Гуляш из говядины 60/60	120	221	14,55	14,62	3,59	0,001	0,06	0,13	2,44	492,1	6,12	3,59	10,84	0,1	0,01	0,01	2,50	0,00	
520	Пюре картофельное	180	185,98	3,87	6,68	26,42	0,1	0,2	0,15	31,15	915,18	52,24	39,45	115,57	1,44	9,59	692,73	0,00	0,00	
630	Компот из свежемороженых ягод	200	66	0,08	16,43	66	0,01	0,01	0,01	0	0	7,5	6,6	6,2	0,31	70,45	0,01	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	35,2	83,3	2,66	0,28	17,01	0,00	0,04	0,01	0,00	32,55	7	4,9	22,75	0,39	1,05	420	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	11,76	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>629,20</b>	<b>612,52</b>	<b>23,11</b>	<b>38,36</b>	<b>126,84</b>	<b>0,12</b>	<b>0,36</b>	<b>0,40</b>	<b>35,59</b>	<b>1524,55</b>	<b>93,34</b>	<b>71,90</b>	<b>202,64</b>	<b>3,42</b>	<b>81,90</b>	<b>1192,75</b>	<b>2,54</b>	<b>0,02</b>	

Пищевые вещества, г										Минеральные вещества, мг									
ЭЦ, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	D, мкг			
Итого за день по СанПин	2720,00	90,00	92,00	383,00	0,90	1,40	1,60	70,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	0,10	0,05	4,00	10,00			
Завтрак 20% - 25 %	680,00	22,50	23,00	95,75	0,23	0,35	0,40	17,50	300,00	75,00	300,00	4,50	0,03	0,01	1,00	2,50			
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	685,10	22,93	25,08	95,04	0,23	0,04	0,49	17,78	299,72	302,57	300,00	4,50	0,03	0,01	1,00	2,50			

Д.В. Ураловский

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Автономной некоммерческой организации  
 "Стандарты социального питания"  
 "10" 01 2022г.

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МОБУ СОШ  
 № 79 г. Сочи  
 "14" 01 2022г.

