

**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)**

Рец.	Пищевая ценность. ЗАВТРАК		Пищевые вещества, г				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
	Выход	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	Li, мг	Se, мкг	Е, мг	Д, мкг
	<b>День 1</b>																	
692	Кофейный напиток	200	94,32	3,8	3,7	13,18	0,03	0,04	0,15	1,3	146,24	120,16	14	0,08	7	0,05	0,00	0,00
33	Каша пшеница молочная жидкая 200/5	205	393,23	10,74	14,31	55	0,15	0,31	0,22	1,63	316,33	177,43	69,97	261,9	1,88	10,63	0,1	0,00
97	Сыр (породки)	20	4,64	5,9	0,00	0,5	0,01	0,06	0,14	23,2	17,6	7	100	0,2	0,00	0,08	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,58	0,00	0,03	0,01	0,00	27,9	6	4,2	0,33	0,9	0,03	0,00	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48,24	1,824	0,192	11,664	0,00	0,029	0,01	0,00	22,32	4,8	3,36	0,94	0,72	0,02	0,00	
338	Фрукты свежие (яблоки)	120	49,5	0,44	0,44	10,78	0,034	0,025	0,034	18,15	305,8	17,6	9,9	2,2	2,42	12,1	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>699,00</b>	<b>729,29</b>	<b>23,72</b>	<b>24,78</b>	<b>105,20</b>	<b>0,71</b>	<b>0,45</b>	<b>0,48</b>	<b>21,22</b>	<b>941,79</b>	<b>501,99</b>	<b>108,43</b>	<b>499,10</b>	<b>5,65</b>	<b>21,45</b>	<b>0,29</b>	<b>0,00</b>
	<b>День 2</b>																	
43	Консервы овощные закусочные (отурцы)	40	4	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	0,24	0,8	0,08	0,00
262	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 50/50	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	839,00
378	Каша гречневая вязкая 145/5	150	158	4,56	5,31	28,33	0,04	0,03	0,05	0	137,6	113	7,5	108,61	0,57	0,01	6,71	0,04
	Чай с сахаром	200	34,11	0,2	0,05	9,02	0,00	0,01	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	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	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,632	0,312	12,25	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,04	
	<b>Итого</b>	<b>554,00</b>	<b>477,11</b>	<b>22,50</b>	<b>13,53</b>	<b>77,69</b>	<b>0,34</b>	<b>0,68</b>	<b>1,60</b>	<b>9,84</b>	<b>137,74</b>	<b>420,67</b>	<b>265,18</b>	<b>105,77</b>	<b>283,90</b>	<b>6,12</b>	<b>0,14</b>	<b>845,75</b>
	<b>День 3</b>																	
43	Консервы овощные (помидоры)	40	5	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	0,24	0,8	0,08	0,00
498	Котлеты рубленые из филе птицы	100	279,44	17,27	12,11	16,75	0,223	0,13	0,14	2,78	233,84	123,89	25,56	162,84	0,2	0,01	0,01	0,00
332	Макарони отварные	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
648	Кисель витаминизированный из натуральных концентратов	200	34,11	0,00	0,00	8,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,027	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,632	0,312	12,25	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,04	
	<b>Итого</b>	<b>554,00</b>	<b>477,11</b>	<b>22,50</b>	<b>13,53</b>	<b>77,69</b>	<b>0,34</b>	<b>0,68</b>	<b>0,21</b>	<b>9,84</b>	<b>137,74</b>	<b>420,67</b>	<b>265,18</b>	<b>105,77</b>	<b>283,90</b>	<b>6,12</b>	<b>0,16</b>	<b>845,75</b>
	<b>День 4</b>																	
52	Салат из свежих отварной с заправкой	60	46	4,218	8,484	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
227	Рыба припущенная (филе минтая)	120	126,488	25,08	1,52	0,832	0,174	0,192	0,12	1,616	172,98	180,608	76	413,088	0,1	0,02	0,02	25,00
520	Пюре картофельное	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
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	
	Хлеб пшеничный	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	0,00	0,05	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,632	0,312	12,25	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,04	
	<b>Итого</b>	<b>584,00</b>	<b>479,70</b>	<b>37,37</b>	<b>16,29</b>	<b>70,22</b>	<b>0,28</b>	<b>0,48</b>	<b>0,40</b>	<b>37,99</b>	<b>877,58</b>	<b>276,95</b>	<b>146,74</b>	<b>622,75</b>	<b>4,25</b>	<b>11,15</b>	<b>0,10</b>	<b>0,11</b>
	<b>День 5</b>																	
43	Консервы овощные закусочные (отурцы)	30	3	0,2	0,02	0,34	0,01	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	0,24	0,8	0,08	0,00
297	Фрикадельки из филе куриного с томатным соусом 55/50	105	228	13,67	13,49	12,45	0,00	0,1	0,16	0,26	400	133,91	9,92	41,36	0,2	0,02	0,02	0,00
214	Каша гречневая	180	188,23	4,44	5,62	18,82	0,006	0,08	0,11	10,62	46,261	42,27	82,26	0,1	0,01	0,01	0,00	
707	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	25,24	0,00	0,02	0,02	4	24	14	8	14	0,1	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	36	74	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	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48,24	1,63	0,31	13,16	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,04	
	<b>Итого</b>	<b>575,00</b>	<b>613,47</b>	<b>23,22</b>	<b>19,88</b>	<b>84,59</b>	<b>0,02</b>	<b>0,28</b>	<b>0,33</b>	<b>16,88</b>	<b>592,88</b>	<b>297,20</b>	<b>79,97</b>	<b>204,40</b>	<b>1,91</b>	<b>1,73</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>
	<b>День 6</b>																	
96	Масло сливочное (породки) 10	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0,1	0,00	0,01	0,00	1,5	1,2	0,04	1,9	0,02	0,00	0,00	
340	Омлет натуральный	130	198	14,7	16,31	3,97	0,004	0,09	0,54	0,52	20,949	111,48	18,64	243,37	0,1	0,01	0,01	
7	Чай с сахаром	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		
	Хлеб пшеничный	50	118	3,496	0,368	22,356	0,00	0,051	0,01	0,00	4,276	9,2	6,44	29,9	0,11	0,01		
	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		
338	Фрукты свежие (апельсин)	140	70,5	0,44	0,44	10,78	0,034	0,025	0,034	18,15	305,8	17,6	9,9	2,42	2,42	12,1	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>554,00</b>	<b>623,04</b>	<b>35,32</b>	<b>28,28</b>	<b>58,79</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>0,62</b>	<b>18,77</b>	<b>385,92</b>	<b>155,89</b>	<b>49,40</b>	<b>333,19</b>	<b>4,43</b>	<b>2,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>
	<b>День 7</b>																	
463	Гарелинз говядины с томатным соусом 100/50	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	
518	Картофель запеченный	150	159	2,8	4,9	24,5	0,1	0,22	0,13	36	500	24,28	41,76	106,72	1,68	9	0,06	
707	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	25,24	0,00	0,02	0,02	4	24	14	8	14	0,1	0,00		
	Хлеб пшеничный	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		
	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		
	<b>Итого</b>	<b>554,00</b>	<b>634,44</b>	<b>25,11</b>	<b>22,03</b>	<b>91,23</b>	<b>0,32</b>	<b>0,44</b>	<b>0,34</b>	<b>50,16</b>	<b>686,07</b>	<b>104,81</b>	<b>98,12</b>	<b>361,65</b>	<b>3,02</b>	<b>9,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>

		День 8										День 9										День 10									
№	Наименование	Эл, 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													
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	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														
97	Сыр (порциками)	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	0,00														
	Хлеб пшеничный	30	71	3,498	0,388	22,356	0,00	0,051	0,01	0,00	4,278	9,2	6,44	29,9	0,1	0,01	0,01														
	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	37,88	0,94	0,00	0,04														
383	Молоко 3,2% 1/200	200	116	5,6	6,4	9,4	0,08	0,3	0,06	2,6	0	240	0	0	0	0	0,00														
	<b>Итого</b>	<b>679,00</b>	<b>528,58</b>	<b>20,15</b>	<b>20,61</b>	<b>79,20</b>	<b>0,66</b>	<b>0,46</b>	<b>0,33</b>	<b>4,14</b>	<b>252,68</b>	<b>324,25</b>	<b>294,34</b>	<b>304,27</b>	<b>2,42</b>	<b>7,51</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>													
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	411,99	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														
	Хлеб пшеничный	30	71	3,496	0,388	22,356	0,00	0,051	0,01	0,00	4,278	9,2	6,44	29,9	0,1	0,01	0,01														
	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	37,88	0,94	0,00	0,04														
338	Фрукты свежие (яблоки)	120	51,75	0,46	0,46	11,27	0,035	0,038	0,023	18,975	319,7	18,4	10,35	12,65	2,53	2,3	0,01														
2	Кондитерское изделие (печенье) "Ромашка"	35	207	5,08	34,28	45,95	0,882	0,706	0,441	0	97,0588	255,892	7,6	94,18	0,2	0	0,03														
	<b>Итого</b>	<b>569,00</b>	<b>674,95</b>	<b>25,88</b>	<b>25,69</b>	<b>85,55</b>	<b>1,44</b>	<b>0,25</b>	<b>0,62</b>	<b>20,03</b>	<b>695,53</b>	<b>340,51</b>	<b>90,46</b>	<b>500,06</b>	<b>6,33</b>	<b>5,73</b>	<b>0,03</b>	<b>0,10</b>													
43	Консервы овощные вакуумные (огурцы)	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														
437	Гуляш из говядины 50/50	100	208,17	14,55	14,62	3,59	0,001	0,06	0,13	2,44	6,12	3,59	10,84	0,1	0,01	0,01	2,50														
520	Пюре картофельное	150	154,95	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														
ТТЭС	Компот из сухофруктов	200	76	1	0	18,2	0,01	0,01	0,04	0	7,5	6,6	6,2	70,45	0,1	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	0,00														
	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	37,88	0,94	0,00															
	<b>Итого</b>	<b>554,00</b>	<b>586,37</b>	<b>23,76</b>	<b>20,85</b>	<b>78,94</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>35,59</b>	<b>712,62</b>	<b>92,34</b>	<b>71,20</b>	<b>199,39</b>	<b>3,36</b>	<b>81,75</b>	<b>0,19</b>	<b>2,54</b>													
			<b>Пищевые вещества, г</b>																												
			Эл, 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												
	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 (СРЕДНЕЕ)		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												

Директор Автономной некоммерческой организации "Стандарты социального питания" **Д.В. Ураловский**

2022г.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОБУ СОШ \_\_\_\_\_

2022г.