

**Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»**

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

**в том числе с ОБЗ 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	Выход	Пищевые вещества, г										Витамины, мг						Минеральные вещества, мг									
			Эц, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	А, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	D, мг									
<b>День 1</b>																												
692	Кофейный напиток	200	94,32	3,8	3,7	13,18	0,03	0,04	0,15	0,22	1,63	316,33	177,43	14	90	0,08	0,08	7	500	0,00	0,00							
33	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5	205	393,23	10,74	14,31	55	0,15	0,31	0,22	0,14	23,2	69,97	261,9	1,88	10,63	1,883,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
97	Сыр (попцямияи)	20	73	4,64	5,9	0,00	52	0,01	0,06	0,14	23,2	176	7	100	0,02	0,00	800	0,00	0,00	0,00								
96	Масло сливочное (попцямияи)	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0,1	0,00	0,06	0,14	23,2	176	7	100	0,02	0,00	800	0,00	0,00	0,00								
338	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	35	71,4	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	360	0,00	0,00	0,00								
338	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48,24	1,824	0,192	11,864	0,00	0,029	0,01	0,00	22,32	4,8	3,36	15,6	0,94	0,72	288	0,00	0,00	0,00								
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	140	70,5	0,46	0,46	11,27	0,035	0,035	0,023	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>634,00</b>	<b>825,49</b>	<b>23,79</b>	<b>33,05</b>	<b>105,77</b>	<b>62,32</b>	<b>0,45</b>	<b>0,48</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>	<b>0,00</b>								
<b>День 2</b>																												
43	Консервы овощные заморозные (огурцы)	60	6	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	80	0,00	0,00								
262	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 60/60	120	140,04	14,24	7,15	6,13	0,167	0,32	0,64	6,33	127,69	128,67	24,81	195,59	4,8	0,01	0,01	2,50	0,00	0,00								
9	Каша гречневая вязкая 175/5	180	186,23	3,87	6,66	26,42	0,001	0,2	0,15	3,12	91,518	152,24	39,45	115,57	0,1	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00								
378	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	0,00								
	Хлеб пшеничный	30	71,4	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	360	0,00	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	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00								
	<b>Итого</b>	<b>614,00</b>	<b>486,02</b>	<b>22,54</b>	<b>14,47</b>	<b>69,97</b>	<b>0,18</b>	<b>0,50</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>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>								
<b>День 3</b>																												
16	Консервы овощные (кукуруза консервированная)	60	162,5	5,15	2,45	30	0,00	0,191	0,066	0,00	170	17	52	150,5	1,85	1	900	0,00	0,00	0,00								
498	Копченый грудинка из филе птицы	100	279,44	17,27	12,11	16,75	0,223	0,13	0,14	2,78	233,84	133,89	25,56	162,84	0,2	0,01	0,01	2,50	0,00	0,00								
332	Макаронные отварные	180	248,58	6,27	5,78	41,87	0,06	0,1	0,03	0,00	75,05	25,39	10,42	56,08	1,08	0,9	436,79	0,00	0,00	0,00								
648	Кисель витаминизированный из натуральных концентрат	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	0,00	0,00	0,00								
	Хлеб пшеничный	30	71,4	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	360	0,00	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	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00								
	<b>Итого</b>	<b>594,00</b>	<b>844,27</b>	<b>32,60</b>	<b>20,99</b>	<b>125,36</b>	<b>0,28</b>	<b>0,49</b>	<b>0,27</b>	<b>2,78</b>	<b>535,14</b>	<b>183,74</b>	<b>102,16</b>	<b>425,60</b>	<b>4,40</b>	<b>2,81</b>	<b>1695,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>								
<b>День 4</b>																												
52	Салат из свежих отварной с заправкой	80	45,87	0,77	2,55	5,11	0,01	0,01	0,02	5,12	147,48	19,69	11,31	22,17	0,72	1,54	205,47	0,00	0,00	0,00								
227	Рыба припущенная (филе минтая)	120	125,488	26,08	1,52	0,892	0,174	0,192	0,192	1,616	172,998	180,608	76	413,088	0,1	0,02	0,02	25,00	0,00	0,00								
520	Пюре картофельное	180	185,98	3,87	6,88	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	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	0,00								
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,00	0,04	0,01	0,00	3,72	8	5,6	26	0,2	0,00	0,00	0,05	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	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00								
338	Фрукты свежие (яблоки)	120	49,5	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	165	0,00	0,00	0,00								
	<b>Итого</b>	<b>764,00</b>	<b>584,39</b>	<b>35,03</b>	<b>11,87</b>	<b>84,78</b>	<b>0,32</b>	<b>0,52</b>	<b>0,43</b>	<b>56,14</b>	<b>1598,56</b>	<b>294,55</b>	<b>156,64</b>	<b>634,85</b>	<b>6,67</b>	<b>13,35</b>	<b>1063,22</b>	<b>0,11</b>	<b>25,00</b>	<b>0,00</b>								
<b>День 5</b>																												
43	Консервы овощные заморозные (огурцы)	60	6	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	80	0,00	0,00								
451	Копченый, биточки (говядина, курица)	100	263,73	17,99	14,32	15,35	0,00	0,1	0,16	0,26	628,9	133,91	9,92	41,36	0,2	0,02	0,02	0,01	0,00	0,00								
214	Капуста тушеная	180	168,23	4,44	5,62	18,82	0,006	0,08	0,11	10,62	46,261	122,81	42,27	82,26	0,1	0,01	0,01	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00								
	Хлеб пшеничный	35	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	360	0,00	0,00	0,00								
	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	0,00	0,03	0,00	0,00								
	<b>Итого</b>	<b>599,00</b>	<b>652,20</b>	<b>27,66</b>	<b>20,73</b>	<b>87,79</b>	<b>0,02</b>	<b>0,28</b>	<b>0,33</b>	<b>16,88</b>	<b>814,78</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>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>								
<b>День 6</b>																												
16	Консервы овощные (кукуруза консервированная)	60	162,5	5,15	2,45	30	0	0,191	0,066	0	170	17	52	150,5	1,85	1	900	0,00	0,00	0,00								
96	Масло сливочное (попцямияи) 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	0,00	0,00	0,00								
97	Сыр (попцямияи)	20	73	4,64	5,9	0	52	0,01	0,06	0,14	23,2	176	7	100	0,02	0,00	800	0,00	0,00	0,00								
340	Омлет картофельный 145/5	150	277,88	14,7	16,31	3,37	0,004	0,09	0,54	0,52	20,949	111,48	18,64	243,37	0,1	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00								
707	Сок фруктовый 200	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	0,00								
	Хлеб пшеничный	35	109,48	3,496	1	0,368	0,00	0,051	0,01	0,00	4,278	9,2	6,44	29,9	0,1	0,01	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	0,00								
338	Фрукты свежие (апельсин)	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	165	0,00	0,00	0,00								
	<b>Итого</b>	<b>639,00</b>	<b>908,40</b>	<b>31,11</b>	<b>34,23</b>	<b>105,01</b>	<b>62,14</b>	<b>0,44</b>	<b>0,75</b>	<b>22,61</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>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>								

		Питательные вещества, г																	
		Эц, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	А, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	1, мг	Se, мкг	F, мг	D, мкг	
14	Сылят из квашенной 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
14	Тертая говядина с томатным соусом 60/50	110	264	16,64	13,3	13,38	0,224	0,12	0,16	10,16	130,825	47,25	32,78	177,25	0,1	0,02	0,02	0,00	0,00
518	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
639	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>669,00</b>	<b>732,84</b>	<b>28,38</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>105,56</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 (пшеницы) 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
97	Сыр (швейцарский) 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	2,40	0	0	0	0,00	0,04	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>52,16</b>	<b>0,46</b>	<b>0,34</b>	<b>41,44</b>	<b>282,83</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	286,5	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	0,023	0,02	18,975	319,7	18,4	10,35	12,65	2,53	2,3	172,5	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>574,00</b>	<b>800,79</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>685,07</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 закусовые (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	Пиоре 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	40	0	7,5	7,5	6,6	6,2	0,31	70,45	0,01	0,00	0,02
	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>40,32</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>2,64</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого за день по СанПин</b>																		
	<b>Завтрак 20% - 25%</b>																		
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>																		

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



СОГЛАСОВАНО  
 Директор МОБУ СОШ \_\_\_\_\_  
 " " " 2022г.