

**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.**

**Меню горячих завтраков для обучающихся 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалидов с 10.01.2022г. по 28.02.2022г. (сезон - зима)**

№ п/п	Рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг										Минеральные вещества, мг																			
					Б, г	Ж, г	У, г	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Д, мкг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг																	
<b>День 1</b>																																					
1	692	Корфейный напиток	200	94,32	3,8	3,7	13,18	0,04	0,15	0,03	1,3	0,2	49,24	90	14	90	0,08	0,07	500	0,00																	
2	33	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5	205	393,23	3,7	9,85	55	0,31	0,22	0,15	1,63	0,4	84,9	177,43	25,78	128	0,01	0,08	188	0,00																	
3	97	Сыр (порцирами)	20	73	4,64	5,9	0,00	0,01	0,06	52	0,14	0	23,2	176	7	100	0,2	0,00	800	0,10																	
4	96	Масло сливочное (порцирами)	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0,00	0,01	0,1	0,00	0,20	1,5	1,2	0,04	1,9	0,02	0,00	0,00	0,00																	
5		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,06	0,00	0,00																	
6		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,82	0,08	256	0,00																	
7	338	Фрукты свежие (яблоки) 140	140	70,5	0,6	0,6	14,7	0,05	0,03	0	15	0	417	24	13,5	16,5	3,3	0,03	225	0,00																	
<b>Итого:</b>																			<b>611</b>	<b>785,61</b>	<b>15,4</b>	<b>28,67</b>	<b>99,05</b>	<b>0,46</b>	<b>0,49</b>	<b>52,28</b>	<b>18,07</b>	<b>0,80</b>	<b>632,04</b>	<b>480,15</b>	<b>70,96</b>	<b>374,52</b>	<b>4,45</b>	<b>0,32</b>	<b>913</b>	<b>0,10</b>	
<b>День 2</b>																																					
1	101	Консервы овощные замоченные отруди (порцирами)	40	5,2	0,32	0,04	0,85	0,01	0,01	0,01	2	0	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,08	80	0,00																	
2		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,06	240	0,03																	
3		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,82	0,08	256	0,05																	
4	7	Чай с сахаром 200	200	34,11	0,1	0,03	9	0,00	0,01	0	0,05	0	12,67	2,66	2,2	4,12	0,44	0,00	0,00	0,00																	
5	302	Каша гречневая вязкая 145/5	150	158	4,56	5,31	28,33	0,04	0,03	0,05	0,00	0,00	137,6	113	7,5	108,61	0,57	0,01	6,71	0,04																	
6	262	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 505/50 с янтаря	100	138	12,75	7,5	6,13	0,29	0,57	15,01	7,74	0,05	251,46	128	23,25	172,93	3,85	0,02	839	0,00																	
<b>Итого:</b>																			<b>526</b>	<b>415</b>	<b>20,34</b>	<b>13,25</b>	<b>60,4</b>	<b>0,39</b>	<b>0,64</b>	<b>15,07</b>	<b>9,79</b>	<b>0,05</b>	<b>514,33</b>	<b>264,38</b>	<b>49,19</b>	<b>333,38</b>	<b>5,94</b>	<b>0,25</b>	<b>1421,71</b>	<b>0,08</b>	
<b>День 3</b>																																					
1	648	Кисель витаминизированный (из натуральных концентратов)	200	28,43	0,00	0,00	8,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,15	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00																	
2	498	Котлеты рубленые из филе птицы	100	266	16,89	12,11	15	0,12	0,15	20,02	1,61	0	223,79	41,85	24,05	106,67	1,62	0,07	115	0,00																	
3	516	Макаронные изделия отварные	150	221	5,57	5,12	37,19	0,09	0,03	0,05	0,00	0,00	63,36	10,27	8,16	45,23	0,82	0,07	360,37	0,00																	
4		Хлеб пшеничный	17	40,46	1,29	0,14	8,26	0,02	0,01	0	0,00	0,00	15,81	3,4	2,38	11,05	0,19	0,05	204	0,02																	
5		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,82	0,08	256	0,03																	
6	101	Консервы овощные замоченные Кукруза консервированная	50	162,5	5,15	2	30	0,191	0,066	0	0,00	0,00	170	17	52	150,5	1,85	0,01	900	0,00																	
<b>Итого:</b>																			<b>533</b>	<b>736,87</b>	<b>28,7</b>	<b>19,58</b>	<b>101,78</b>	<b>0,451</b>	<b>0,266</b>	<b>20,07</b>	<b>1,61</b>	<b>0</b>	<b>510,79</b>	<b>80,19</b>	<b>94,43</b>	<b>338,57</b>	<b>5,12</b>	<b>0,28</b>	<b>1835,37</b>	<b>0,05</b>	
<b>День 4</b>																																					
1	520	Юре картофельное	150	154,96	3,2	5,56	22,01	0,16	0,13	0,08	3,16	0	62,47	44,14	32,9	96,41	0,7	0,07	577,71	0,00																	
2	52	Салат из свежих отварной с заправкой 60 с септбры	60	45,87	0,77	2,55	5,11	0,01	0,02	0,01	5,12	0	147,49	19,69	11,31	22,17	0,72	0,01	205,47	0,00																	
3		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,06	240	0,02																	
4		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,82	0,08	256	0,03																	
5	7	Чай с сахаром 200	200	34,11	0,1	0,03	9	0,00	0,01	0	0,05	0	12,67	2,66	2,2	4,12	0,44	0,00	0,00	0,00																	
6	227	Рыба припущенная (филе минтая)	100	118,79	22	4,8	0,69	0,13	0,14	11,99	6	21	435,42	62,31	25,9	293,71	1,09	0,7	23,67	0,004																	
7	338	Фрукты свежие (яблоки)	120	50	0,55	0,55	13,468	0,042	0,032	0,042	15	0	13	21,989	12,389	15,117	3,023	0,03	205,143	0,00																	
<b>Итого:</b>																			<b>666</b>	<b>495,333</b>	<b>26,37</b>	<b>13,46</b>	<b>66,278</b>	<b>0,392</b>	<b>0,352</b>	<b>12,122</b>	<b>29,33</b>	<b>21</b>	<b>727,25</b>	<b>162,309</b>	<b>95,319</b>	<b>469,647</b>	<b>6,813</b>	<b>0,95</b>	<b>1508,993</b>	<b>0,054</b>	
<b>День 5</b>																																					
1	707	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2	0,02	0,02	0	4	0	240	14	8	14	2,8	0,00	0,00	0,00																	
2	214	Калюста тушеная	150	118,21	3,78	4,67	11,66	0,07	0,08	0,16	30	0,48	388,9	98,72	35,54	68,2	1,31	0,06	108	0,00																	
3	101	Консервы овощные замоченные отруди (порцирами)	40	5,2	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	2	0	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,08	80	0,00																	

4	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,6	240	0,02
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,03
6	Котлеты, биточки (осobyе) из говядины и курного фарша	90	263,73	13,2	10,96	15,35	0,1	0,16	0,01	0,26	0	62,89	33,92	9,92	41,36	0,54	0,05	115	0,00
<b>Итого:</b>		<b>516</b>	<b>658,9</b>	<b>25,7</b>	<b>16,24</b>	<b>63,94</b>	<b>0,25</b>	<b>0,29</b>	<b>0,18</b>	<b>36,26</b>	<b>0,48</b>	<b>804,39</b>	<b>167,36</b>	<b>69,7</b>	<b>171,28</b>	<b>5,73</b>	<b>0,87</b>	<b>719,00</b>	<b>0,05</b>
<b>День 6</b>																			
1	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2	0,02	0,02	0	4	0	240	14	8	14	2,8	0,00	0,00	0,00
2	Сыр (горцими)	20	73	4,64	5,9	0,00	0,01	0,06	52	0,14	0	23,2	176	7	100	0,2	0,00	800	0,00
3	Масло сливочное (горцими)	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0,00	0,01	0,1	0,00	0,25	1,5	1,2	0,04	1,9	0,02	0,00	0,00	0,00
4	Консервы овощные замоченные кукуруза консервированная (горцими)	50	162	1,55	0,1	3,25	0,06	0,03	0,15	5	0	49,5	10	10,5	31	0,35	0,02	250	0,00
5	Хлеб пшеничный	50	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0,01	0	0,00	0,00	37,2	8	5,6	26	0,44	0,01	480	0,02
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,03
7	Омлет натуральный	130	198,45	12,6	14,95	2,59	0,08	0,48	0,28	0,52	0,4	195,13	102,63	17,34	108,54	0,2	0,03	190	0,00
8	Кондитерское изделие (печенье) "Ромашка" 25	25	59,5	1,9	0,2	12,15	0,03	0,01	0	0,00	0,00	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,005	0,25	0,00
<b>Итого:</b>		<b>501</b>	<b>645,11</b>	<b>25,87</b>	<b>30,13</b>	<b>64,08</b>	<b>0,27</b>	<b>0,64</b>	<b>52,53</b>	<b>5,66</b>	<b>0,65</b>	<b>607,38</b>	<b>324,35</b>	<b>59,82</b>	<b>322,81</b>	<b>4,91</b>	<b>0,15</b>	<b>1976,25</b>	<b>0,05</b>
<b>День 7</b>																			
1	Напиток из шиповника	200	50	0,2	0,10	11,9	0,01	0,01	0,01	15	0	4	7	2	0,1	0,3	0,01	0	1,00
2	Картофель запеченный	150	159,27	3,03	4,83	24,49	0,18	0,11	0,08	30	0	52,9	20,23	34,8	88,94	0,7	0,07	544,16	0,00
3	Кануста вазелиновая с запыленными горошком	50	50,03	0,9	3,05	4,61	0,01	0,01	0,01	15,18	0	100,5	25,25	8,6	18,5	0,35	2,67	261	0,00
4	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,06	240	0,02
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,02
6	Фрукты свежие (яблони)	143	70,5	0,6	0,6	14,7	0,05	0,03	0	15	0	417	24	13,5	16,5	3,3	0,03	225	0,00
7	Тэфтели из говядины с томатным соусом 60/50	110	205	12,33	12,73	10,22	0,06	0,13	0,19	5,86	0,01	114,55	26,05	12,87	36,77	0,42	0,03	267	0,00
<b>Итого:</b>		<b>689</b>	<b>617,2</b>	<b>19,55</b>	<b>18,67</b>	<b>89,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,31</b>	<b>0,29</b>	<b>81,04</b>	<b>0,01</b>	<b>745,15</b>	<b>157,8</b>	<b>86,41</b>	<b>198,93</b>	<b>5,91</b>	<b>2,95</b>	<b>1793,16</b>	<b>0,04</b>
<b>День 8</b>																			
1	Каша рисовая молочная жидкая 200/5	205	186,23	3,58	7,58	25,24	0,06	0,17	0,08	1,3	0,04	171,81	122,64	26,52	128,45	0,33	0,07	1000	0,00
2	Масло сливочное (горцими)	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0,00	0,01	0,1	0,00	0,01	1,5	1,2	0,04	1,9	0,02	0,00	0,00	0,00
3	Сыр (горцими)	20	55	3,5	4,5	0	0,01	0,06	52	0,14	0,00	23,2	176	7	100	0,2	0,00	800	0,00
4	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,06	240	0,02
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,02
6	Чай с сахаром	200	34,11	0,1	0,03	9	0,00	0,01	0	0,05	0	12,67	2,66	2,2	4,12	0,44	0,00	0,00	0,00
7	Молоко 3,2% 1/200	200	116,00	5,60	6,40	9,40	0,08	0,30	0,06	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого:</b>		<b>671</b>	<b>490,9</b>	<b>16,23</b>	<b>22,63</b>	<b>59,81</b>	<b>0,21</b>	<b>0,51</b>	<b>0,11</b>	<b>0,89</b>	<b>0,05</b>	<b>138,02</b>	<b>378,02</b>	<b>39,40</b>	<b>172,59</b>	<b>8,9</b>	<b>0,21</b>	<b>1496</b>	<b>0,04</b>
<b>День 9</b>																			
1	Запеканка из творога с соусом шоколадным 130/30	160	469,85	20,09	24,5	29,72	0,1	0,51	21,85	0,91	0,05	271,82	281,06	42,57	19,2	1,03	0,03	912	0,00
2	Хлеб пшеничный	35	82	2,66	0,28	17,01	0,04	0,01	0	0,00	0,00	32,55	7	4,9	22,75	0,39	0,01	420	0,00
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,02
4	Чай с сахаром	200	34,11	0,1	0,03	9	0,00	0,01	0	0,05	0	12,67	2,66	2,2	4,12	0,44	0,00	0,00	0,03
5	Фрукты свежие (яблоки)	120	59	0,6	0,6	14,7	0,05	0,03	0	15	0	417	24	13,5	26,25	3,3	0,03	225	0,00
<b>Итого:</b>		<b>531</b>	<b>688</b>	<b>24,54</b>	<b>25,62</b>	<b>76,8</b>	<b>0,22</b>	<b>0,57</b>	<b>21,85</b>	<b>15,96</b>	<b>0,05</b>	<b>771,64</b>	<b>322,24</b>	<b>71,01</b>	<b>97,44</b>	<b>5,78</b>	<b>0,07</b>	<b>1813,00</b>	<b>0,00</b>
<b>День 10</b>																			
1	Улыш из говядины 50/50	100	208,17	14,55	14,62	3,59	0,06	0,13	0,06	2,44	1,5	49,21	77,81	3,59	10,84	0,2	0,02	205	0,00
2	Пюре картофельное 150	150	154,96	3,22	5,56	22,01	0,16	0,13	0,08	3,16	0	62,47	36,97	32,9	86,6	0,7	0,07	577,71	0,00
3	101 Консервы овощные замоченные стручки (горцими)	40	5,2	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	2	0	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,08	80	0,00

4	Хлеб пшеничный	25,8	58	2,736	0,288	17,496	0,041	0,01	0	0,00	0,00	33,48	7,2	5,04	23,4	0,401	0,01	432	0,03
5	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный йодом	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,02
6	630 Комлот из свежзамороженных ягод	200	68	0,20	0,08	16,43	0,00	0,01	0	0,05	0	12,67	2,66	2,2	4,12	0,44	0,00	0,00	0,00
	Итого:	531,8	520,28	22,116	20,748	59,106	0,301	0,3	0,15	7,65	1,50	251,83	141,36	57,17	159,68	2,601	0,26	1550,71	0,05
	Итого за день по СанПиН		ЭЦ, ккал	Пищевые вещества, г				Витамины, мг											
	Завтрак 20%-25%		2350,00	Б, г	Ж, г	У, г	В1, мг	В2, мг	А	С, мг	Д, мкг	К, мг	Са, мг	Мг, мг	Минеральные вещества, мг				
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		587,50	77,00	79,00	335,00	1,20	1,40	700,00	60,00	10,00	250,00	1100,00	250,00	1100,00	12,00	0,10	0,03	3,00
			595,00	19,25	19,75	83,75	0,30	0,35	175,00	15,00	2,50	62,50	275,00	62,50	275,00	3,00	0,03	0,01	0,75
				22,40	20,90	74,00	0,33	0,40	174,00	20,60	2,50	58,00	247,80	69,30	265,30	5,10	0,30	0,01	0,51

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ССП Д.В.Уральский



СОГЛАСОВАНО

Директор ОО