

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ

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

№ рецептур	Имя составителя	Выход, г	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамины				Калорий (ккал)	Минеральные вещества				Июл (мг)	Фтор	Селен		
			Б	Ж	У	Э	Ц		В1	В2	С	A		D	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)				Железо (мг)	Калий
			День 1 (понедельник)																			
101	Консервы овощные закуочные Отруцки консервированные	60	0,39	0,14	2,28	13,00	0,02	0,02	1,50	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	74,00	0,00	0,00	0,01	0,02		
135	Суп из овошей со сметаной 200/5	205	1,77	5,69	15,09	96,00	0,07	0,06	2,10	0,00	0,00	80,60	150,13	20,73	0,74	35,00	0,01	0,00	0,03	0,03		
491	Чахохбили из филе куриного 50/50	100	13,61	13,1	7,45	196,00	0,11	0,14	9,55	0,20	0,80	144,64	153,66	15,60	0,17	192,90	0,01	0,00	0,01	0,01		
302	Каша вязкая рисовая 145/55	150	3,51	6,01	30,98	157,00	0,05	0,03	0,00	0,10	0,00	123,20	123,20	15,35	0,73	65,99	0,01	0,00	0,01	0,01		
ТКЗ 7	Чай с сахаром	200	3,40	0,10	1,60	34,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,66	4,12	2,20	0,44	12,67	0,00	0,80	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	23,98	107,00	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,50	41,85	0,01	0,00	0,01	0,01		
	Хлеб ржаной обдиранный 24	45	3,42	0,36	23,98	107,00	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,50	41,85	0,01	0,00	0,01	0,01		
ТКЗ 12	Печенье "Ромашка" 35г (печенье сахарное)	35	1,63	0,31	12,25	48,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,01	0,01		
	Печенье "Ромашка" 35г (печенье сахарное)	24	2,24	5,88	23,98	157,85	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	8,40	8,40	1,26	0,08	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого	819,00	27,37	31,59	117,61	808,85	0,35	0,29	13,15	0,50	0,80	388,18	522,04	85,20	3,80	461,03	0,05	0,80	0,08	0,08		
			День 2 (вторник)																			
43	Салат из пекинской капусты	60	0,93	3,05	5,65	32,00	0,02	0,02	5,00	0,03	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	14,10	0,00	0,00	0,02	0,02		
133	Рассольник пенинградский со сметаной 200/5	205	1,89	4,94	15,37	97,00	0,09	0,06	1,50	0,07	0,00	24,06	170,47	2,28	0,84	139,39	0,01	0,00	0,01	0,01		
463	Фарши в говядине с томатным соусом 60/50	150	11,07	12,73	10,00	199,00	0,06	0,13	5,86	0,01	0,00	26,05	36,77	1,28	0,42	14,55	0,01	0,00	0,01	0,01		
320	Пюре картофельное	150	3,20	5,60	22,00	154,90	0,14	0,13	3,16	0,40	0,00	38,97	86,60	17,75	1,01	62,47	0,00	0,00	0,05	0,05		
ТКЗ	Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	32,01	60,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	32,50	23,44	17,46	0,70	11,54	0,00	0,00	0,00	0,02		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	21,32	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00	0,01	0,01		
	Хлеб ржаной обдиранный	24	1,63	0,31	12,25	48,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,01	0,01		
	Молоко 3,2% 200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,30	2,60	0,03	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12	29,20	0,01	0,00	0,01	0,01		
	Итого	989,00	27,09	33,44	128,00	801,90	0,48	0,73	18,12	0,54	0,80	401,86	584,96	98,13	5,07	336,87	0,05	0,80	0,14	0,14		
			День 3 (среда)																			
101	Консервы овощные закуочные Помидоры	60	0,39	0,14	2,28	13,00	0,02	0,02	1,50	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	74,00	0,00	0,00	0,01	0,01		
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	2,24	8,62	15,78	130,00	0,06	0,07	26,33	0,10	0,00	65,19	174,90	2,80	0,13	136,87	0,01	0,00	0,04	0,04		
ТКЗ 15	Гуляш из говядины 55/45	90	12,55	16,78	12,89	190,00	0,03	0,13	0,92	0,10	0,00	21,81	194,20	20,03	0,30	49,25	0,01	0,00	0,01	0,01		
302	Каша вязкая гречневая 145/55	150	4,75	5,36	28,33	163,00	0,05	0,03	0,00	0,05	0,00	113,62	113,83	7,50	0,57	14,33	0,01	0,00	0,01	0,01		
692	Кoferный напиток	200	3,96	25,54	14,00	144,00	0,04	0,16	1,40	0,03	0,20	130,00	97,20	15,12	1,20	15,82	0,01	0,00	0,01	0,01		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	21,32	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00	0,04	0,04		
	Хлеб ржаной обдиранный	24	1,63	0,31	12,25	48,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,01	0,01		
338	Фрукты свежие (апельсин) 140	140	0,52	0,52	12,74	70,50	0,04	0,03	21,45	0,04	0,00	20,80	14,30	11,70	0,30	11,38	0,00	0,00	0,01	0,01		
	Итого	909,00	29,14	36,02	131,13	853,50	0,32	0,47	51,60	0,32	0,20	379,10	673,71	86,61	4,09	367,17	0,06	0,80	0,15	0,15		
			День 4 (четверг)																			
43	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,80	0,10	1,60	50,30	0,02	0,02	5,00	0,03	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	41,00	0,00	0,00	0,02	0,02		
139	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25	200	8,82	20,27	20,18	317,00	0,30	0,15	14,50	0,05	0,00	55,81	195,97	4,95	0,33	160,80	0,01	0,00	0,01	0,01		
261	Печенье, тухлая в масле 75/75	150	10,75	11,94	12,43	216,00	0,27	0,20	28,22	0,06	0,50	26,33	293,84	15,00	0,67	25,86	0,01	0,00	0,02	0,02		
316	Макаронные изделия отварные	150	5,57	6,44	37,19	221,00	0,09	0,03	0,00	0,00	0,00	22,56	49,82	9,25	0,96	66,67	0,00	0,00	0,01	0,01		
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	85,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	15,99	71,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,80	0,01	0,00	0,03	0,03		
	Хлеб ржаной обдиранный	24	1,63	0,31	12,25	48,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,01	0,01		
	Молоко 3,2% 1200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,30	2,60	0,06	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12	29,20	0,01	0,00	0,01	0,01		
	Итого	1019,00	36,452	45,702	127,24	1124,3	0,85	0,746	54,32	0,20	0,50	398,98	804,81	84,76	4,55	466,75	0,05	0,80	0,11	0,11		
			День 5 (пятница)																			
30	Салат из овощей отварных с сыром	60	4,218	8,484	6,678	120,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	17,40	0,00	0,00	0,00	0,01		
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25	225	8,11	7,63	18,58	178,00	0,15	0,14	25,61	0,01	0,00	137,20	181,14	13,20	0,13	163,55	0,02	0,00	0,02	0,02		
391	Шницель рыбный натуральный рубленый	90	10,62	8,93	9,50	190,00	0,13	0,12	1,21	0,06	0,00	171,40	204,88	14,70	1,15	147,29	0,03	9,00	0,03	0,03		
320	Пюре картофельное	150	3,20	5,60	22,00	154,90	0,14	0,13	3,16	0,40	0,00	36,97	86,60	17,75	1,01	62,47	0,00	0,00	0,05	0,05		
630	Компот из свежесморожневых ягод	200	0,08	0,08	16,43	66,00	0,01	0,01	40,00	0,00	0,00	7,50	7,50	6,20	0,31	70,45	0,01	0,00	0,02	0,02		
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,26	17,06	76,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	6,40	20,80	4,48	0,35	29,76	0,01	0,00	0,01	0,01		
	Хлеб ржаной обдиранный	24	1,63	0,31	12,25	48,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,03	0,03		
	Итого	789,00	26,19	22,71	102,50	832,90	0,50	0,45	84,98	0,47	11,90	379,15	553,30	80,09	4,10	519,24	0,08	9,00	0,17	0,17		
			День 6 (понедельник)																			
43	Салат из пекинской капусты	60	0,93	3,05	5,65	32,00	0,02	0,02	5,00	0,03	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	14,10	0,00	0,00	0,02	0,02		
143	Суп скамаронный из картофеля и картофеляем с курочкой	225	1,585	3,385	8,869	74,00	0,16	0,21	6,24	0,07	0,00	42,73	131,17	20,11	0,24	133,62	0,01	0,00	0,01	0,01		
366	Запеканка из творога с соусом шоколадным 180/30	190	17,48	9,82	40,30	336,00	0,09	0,36	0,74	0,04	0,00	244,59	237,65	34,26	0,89	27,91	0,01	0,00	0,01	0,01		
ТКЗ 7	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,00	34,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,66	4,12	2,20	0,44	12,67	0,00	0,80	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	21,32	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	2									

21.4	Капустя тушеная	150	3,71	4,67	16,86	123,00	0,07	0,09	2,60	0,10	0,00	102,33	68,56	25,23	1,34	85,64	0,03	0,00	0,01
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	86,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	40,00	0,00	0,00	0,01
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	15,99	71,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00	0,01
	Хлеб ржаной йодированный	24	1,83	0,31	12,26	48,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,01
	Итого	789,00	23,19	18,84	94,15	658,00	0,31	0,30	28,43	0,22	0,00	302,88	375,27	85,04	4,40	381,62	0,06	0,00	0,05
17	Салат из соевых орудов с зелеными горошком	60	0,89	3,06	1,84	45,00	0,02	0,02	5,00	0,03	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	14,10	0,00	0,00	0,02
83	Борщ со свеклой со сметаной 200/5	205	1,75	8,10	13,58	115,00	0,06	0,06	1,37	0,09	0,00	132,20	151,36	12,17	0,97	135,18	0,01	0,00	0,03
388	Котлеты или биточки рыбные	100	10,62	7,51	17,03	182,00	0,13	0,10	1,21	0,06	0,00	163,40	204,88	17,44	0,11	94,29	0,03	0,00	0,01
520	Пирог картофельное	150	3,20	5,60	22,00	154,90	0,14	0,13	3,16	0,04	0,00	36,97	98,60	17,75	0,10	62,47	0,00	0,00	0,01
ТК 5	Компот (яблочки) из сухофруктов	200	1,00	0,00	18,20	78,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	24,00	0,00	0,00	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	23,99	87,00	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,50	41,85	0,01	0,00	0,01
	Хлеб ржаной йодированный	24	1,63	0,31	12,25	48,00	0,04	0,02	1,28	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,01
338	Фрукты свежие (яблочки) 138	140	0,52	0,52	12,74	70,50	0,04	0,03	2,15	0,04	0,00	20,80	14,30	11,76	2,86	11,38	0,00	0,00	0,01
	Фрукты свежие (яблочки)	140	0,52	0,52	12,74	70,50	0,04	0,03	2,15	0,04	0,00	20,80	14,30	11,76	2,86	11,38	0,00	0,00	0,01
	Итого	919,00	22,14	25,46	121,53	789,40	0,30	0,39	16,89	0,26	0,00	410,65	562,07	99,12	6,68	411,69	0,06	0,00	0,10
45	Капустя квашеная с маслом растительным	60	0,80	0,10	1,60	50,30	0,02	0,02	1,50	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	17,40	0,00	0,00	0,01
133	Суп летний из овощей со сметаной	205	5,65	7,24	18,48	139,00	0,08	0,10	7,66	0,05	0,00	136,51	157,00	10,00	0,62	123,32	0,01	0,00	0,01
492	Плов из филе бедра куриного 50/150	200	16,50	16,00	26,50	319,00	0,08	0,13	0,20	0,02	0,00	44,00	96,00	16,00	2,20	33,08	0,01	0,00	0,01
648	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	8,98	83,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,03	27,90	0,00	0,00	0,01
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	15,99	34,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00	0,01
	Хлеб ржаной йодированный	24	1,63	0,31	12,25	48,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,01
	Молоко 3,2% 200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,30	2,60	0,06	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12	29,20	0,01	0,00	0,01
	Итого	200	32,462	30,29	93,20	789,30	0,33	0,58	11,956	0,128	0,00	446,37	505,78	81,96	4,44	289,49	0,05	0,00	0,06
124	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5	205	1,75	7,23	17,34	92,00	0,06	0,06	2,70	0,08	0,00	142,86	194,45	11,20	0,69	126,75	0,00	0,00	0,01
211	Омлет с сыром	145	10,70	23,17	2,73	303,00	0,09	0,54	0,52	0,04	0,60	111,48	193,37	30,67	0,27	20,95	0,01	0,00	0,03
101	Консервы овощные закусовые (икра кабачковая)	60	1,87	1,77	13,23	60,80	0,07	0,03	6,00	0,20	0,00	98,00	37,00	27,26	0,42	59,70	0,00	0,00	0,03
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	85,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	40,00	0,00	0,00	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	23,99	97,00	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,50	41,85	0,01	0,00	0,01
	Хлеб ржаной йодированный	24	1,63	0,31	12,25	48,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,01
338	Фрукты свежие (яблочки) 138	138	1,60	4,20	17,13	59,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,90	2,45	9,75	0,00	0,00	0,00
	Итого	812,00	21,97	37,05	104,87	744,80	0,34	0,68	13,22	0,32	2,70	392,62	511,75	85,70	5,87	327,32	0,03	0,00	0,09
	Пищевые вещества																		
	Итого за день по СанПиН 2.3.12.4.3590.20		77	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	3,00	0,03
	оказ 30%-35 %		23126,85	23727,66	100117,25	705822,5	0,36-0,42	0,42-0,49	18-21	0,21-0,245	3-3,5	330-385	496-577,5	75-87,5	3,6-4,2	330-385	0,03-0,04	0,9-1,06	0,01
	Среднее за 10 дней (фактнн.)		26,87	26,28	112,95	808,50	0,40	0,50	27,28	0,28	3,49	385,13	556,75	88,53	4,68	377,37	0,05	1,06	0,01

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социальной питания" Д.В. Уралектн
СОГЛАСОВАНО
Директор образовательной организации

