

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

двенадцатидневное

(период зима)

2022 г.

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	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	
	Итого	604,00	672,96	27,66	20,73	87,79	0,02	0,28	0,33	16,88	811,78	297,20	79,97	204,40	1,91	1,73	440,03	0,04	0,00	
	День 6																			
101	Консервы овощные (помидоры соевые)	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	
491	Чахохбили из филе бедра куриного 60/60	120	234,00	13,61	13,1	7,45	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	
302	Каша вязкая рисовая 145/5	150	157,00	3,51	6,01	30,98	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	
ПК 7	Комплт из плодов или ягод сушеных	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	95	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	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	
K 12	Печенье "Ромашка" 35г (печенье сахарное)	25	59,5	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	
	Итого	629,00	661,50	28,31	54,11	143,92	1,10	1,16	10,19	33,95	1119,47	549,24	231,73	325,63	3,19	203,30	772,75	0,13	0,01	
	День 7																			
16	Консервы овощи (кукуруза)	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	
97	Сыр (порциями)	20	73	4,64	5,9	0	52	0,01	0,06	0,14	23,2	176	7	100	0,2	0,00	800	0,00	0,00	
340	Омлет натуральный 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	
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	
	Хлеб пшеничный	40	95	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	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	Моноко 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	
	Итого	694,00	864,38	36,22	31,94	103,55	52,08	0,70	0,78	7,26	270,75	338,96	342,06	575,45	3,29	1,02	1700,02	0,10	0,00	
	День 8																			
	Салат из квашенной капусты с зеленым	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	
K	Термелиз говядины с томатным соусом 75/50	125	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	
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	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	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	
K12	Кондитерское изделие (печенье) "Ромашка"	25	59,5	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	
	Итого	674,00	732,60	26,38	19,94	98,68	0,33	0,45	0,34	48,76	1259,93	168,01	105,56	384,25	3,16	9,83	733,03	0,10	0,00	
	День 9																			
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	
97	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	40	95	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	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	49,5	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	
	Итого	619,00	560,64	15,06	22,92	81,15	52,12	0,20	0,30	20,52	572,53	343,85	64,73	318,82	5,05	9,81	1972,51	0,10	0,00	
	День 10																			
366	Запеканка из творога со сухим молоком	190	336	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	
693	Кавказ с молоком	200	99	3,41	3,58	13,94	0,03	0,04	0,16	1,3	0,15	50,42	184	123,38	24,63	106,38	0,64	7	500	
	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	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 (апельсин)	140	70,5	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	
	Итого	594,00	648,70	33,94	39,60	97,79	14,78	0,28	0,77	21,23	670,15	384,60	289,22	611,30	30,11	112,10	1296,43	7,09	500,00	

