

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ
И СТАРШЕ в т.ч. С ОВЗ и детей-инвалидов
с 01.09.2022г. (сезон осень-зима)**

2022 г.

ТТК 12	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,29	37,88	11,79	0,34	28,32	0,01	0,00	0,00		
	Кондитерское изделие (печенье «Гомашка»)	30	2,24	5,88	23,88	158,00	0,01	0,01	0,06	0,00	0,00	8,40	8,40	1,20	0,08	19,92	0,00	0,00	0,00		
	Итого	66,00	32,67	32,35	124,56	924,00	0,23	0,21	4,17	1,19	0,00	297,99	379,89	79,79	5,82	119,89	0,07	0,00	0,01		
День 8 (среда)																					
135	Суп летний из овощей со сметаной 250/5	255	1,99	3,39	8,87	73,00	0,07	0,06	2,19	0,20	0,00	40,60	196,13	26,73	0,74	38,00	0,01	0,00	0,00		
483	Биточки из говядины, запеченные под сметанным соусом 90/30	120	16,57	13,62	16,10	256,00	0,13	0,10	1,21	1,00	19,30	163,40	204,89	17,44	0,11	84,29	0,01	0,00	0,01		
484	Рис отварной с овощами	180	4,54	8,06	45,83	273,00	0,05	0,03	0,00	0,19	0,00	120,20	123,20	15,35	0,73	66,39	0,01	0,00	0,00		
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	83,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	4,00	14,00	8,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	143,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,90	4,20	0,30	77,90	0,01	0,00	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,29	37,88	11,79	0,34	28,32	0,01	0,00	0,00		
338	Фрукты свежие (яблоки)	115	0,46	0,40	11,27	54,00	0,04	0,03	19,80	0,04	0,00	19,20	11,40	19,80	0,28	9,78	0,00	0,00	0,00		
	Итого	966,00	31,17	26,68	145,76	959,00	0,38	0,27	27,11	1,34	19,00	417,88	552,59	89,28	3,79	199,85	0,07	0,00	0,01		
День 9 (четверг)																					
188	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	1,89	3,01	13,67	95,00	0,09	0,06	1,50	0,07	0,00	24,06	175,47	2,28	0,84	139,39	0,01	0,00	0,01		
217	Рыба припущенная (филе минтая) 120/5	126	27,01	1,62	0,63	125,00	0,17	0,192	0,192	1,00	17,20	180,81	79,06	413,088	0,10	9,02	0,02	0,02	0,25		
339	Пюре картофельное 180	180	3,87	6,08	20,42	180,00	0,14	0,13	3,16	0,04	0,00	36,37	86,80	17,75	3,10	82,47	0,00	0,00	0,00		
ТТК3	Напиток из шиповника	200	0,44	0,00	28,80	110,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	32,00	23,44	17,46	0,70	11,64	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	143,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,90	4,20	0,30	77,90	0,01	0,00	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,29	37,88	11,79	0,34	28,32	0,01	0,00	0,00		
	Молоко 3,2% 200	200	6,80	5,00	19,20	108,00	0,08	0,30	2,60	0,06	0,00	240,00	190,06	28,00	0,12	29,26	0,01	0,00	0,00		
	Итого	1066,00	46,02	17,76	132,49	845,00	0,562	0,682	7,26	1,17	17,20	531,422	593,89	81,45	3,13	298,94	0,06	0,02	0,01		
День 10 (пятница)																					
71	Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,02	0,02	15,00	0,03	0,00	20,00	24,00	14,00	0,30	14,10	0,00	0,00	0,00		
147	Суп с мякочными изделиями и курицей на курином бульоне (окорочок) 200/25	280	1,99	3,30	12,61	91,00	0,16	0,21	4,00	0,07	0,00	42,73	131,17	20,11	0,24	133,82	0,01	0,00	0,00		
297	Тертые из говядины с томатным соусом 60/50	110	12,33	12,73	10,22	202,00	0,11	0,14	5,00	1,00	0,00	144,84	163,68	16,80	0,17	192,40	0,01	0,00	0,01		
340	Утка тушеная рассычатая	180	10,50	6,37	51,67	192,00	0,05	0,03	0,00	0,10	0,00	120,20	120,20	15,35	0,73	66,39	0,01	0,00	0,00		
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	3,70	13,18	34,00	0,04	0,01	1,30	1,00	0,00	126,54	90,00	4,00	0,00	46,24	0,01	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	52	3,98	0,42	29,27	124,00	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,90	4,20	0,30	77,90	0,01	0,00	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,29	37,88	11,79	0,34	28,32	0,01	0,00	0,00		
	Итого	908,00	35,57	27,29	129,25	847,00	0,47	0,44	25,30	2,20	1,00	474,01	583,96	87,12	3,13	522,42	0,02	0,00	0,01		
	Итого за 10 дней	367,69	287,04	1333,97	6951,00	4,19	4,67	246,63	11,52	38,00	3721,91	4661,95	750,16	24,14	3324,54	0,04	0,00	0,02	0,01		
	Пивцевые вещества	Энергетическая ценность																			
		Витамины																			
		Минеральные вещества																			
		Б	Ж	У	кКал	В1	В2	С	А	Д	Кальций (мг)	Иод (мкг)	Магний (мг)	Калий (мг)	Фосфор (мг)	Селен (мкг)					
	Суточная потребность по СанПин 2.9.2.4. 3580-20	90	92	383	2728	1,4	1,6	70	900	10	1200	300	18	1200	3,1	4,8	800				
	Объект 30° - 35°	37,0-31,4	27,0-37,2	114,9-131,8	816-922	0,42-0,49	0,48-0,56	21,00-24,5	6,27-9,32	3,6-3,5	240-300	36-42,8	184-180,8	14-10,8	1,4-2	100-100,8	0,00-0,01	1,1-1,4	0,01-0,01	0,01	
	Среднее за 10 дней (фактич.)	36,77	27,63	133,40	895,10	0,42	0,44	20,07	1,05	3,80	372,19	466,20	75,02	3,41	333,45	0,06	6,08	0,01	0,01		

УТВЕРЖДАЮ
Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"



СОГЛАСОВАНО
Директор образовательной организации

