

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

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
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.

**Меню горячих завтраков для обучающихся в возрасте 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и детей-инвалидов с 01.09.2022г. (сезон осень-зима)**

№ рецептуры	Пищевая ценность ЗАВТРАК	Наименование блюда	вес порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Калий	Йод (мг)	Фтор	Селен
<b>День 1 (понедельник)</b>																				
3		Бутерброды с сыром и маслом 40/20/10	70,00	7,31	12,33	20,09	230,00													
182		Каша рисовая пшенная жидкая 200/5	205,00	4,58	7,58	25,24	186,00	0,05	0,05	0,32	80,00	0,25	208,20	132,65	4,94	0,01	57,25	0,01	0,10	0,01
692		Кофейный напиток	200,00	3,80	3,70	13,18	94,00	0,06	0,07	1,30	80,00	0,40	222,58	128,45	6,52	0,00	71,81	0,08	0,00	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,04	0,01	1,30	13,00	0,20	120,16	90,00	4,00	0,00	46,24	0,07	0,00	0,00
338		Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,48	0,48	11,76	56,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>619,00</b>	<b>17,77</b>	<b>24,41</b>	<b>79,77</b>	<b>614,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,17</b>	<b>27,43</b>	<b>178,00</b>	<b>0,85</b>	<b>584,11</b>	<b>398,84</b>	<b>28,63</b>	<b>0,05</b>	<b>211,90</b>	<b>0,21</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>
<b>День 2 (вторник)</b>																				
71		Помидоры свежие	60,00	0,66	0,12	2,28	14,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	2,00	0,00	74,00	0,01	0,00	0,00
262		Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 50/50	100,00	14,24	7,15	6,13	140,00	0,32	0,64	6,33	100,00	0,05	128,67	195,59	24,81	0,04	76,93	0,09	0,00	0,01
520		Пюре картофельное	180,00	3,87	6,68	26,42	186,00	0,00	0,2	0,15	15,15	0,90	152,24	39,45	115,57	0,10	0,01	0,01	0,00	0,00
707		Сок фруктовый	180,00	0,90	0,18	18,18	83,00	0,02	0,09	0,75	0,00	0,20	65,25	53,24	11,40	0,01	98,25	0,04	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,56	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
		<b>Итого</b>	<b>584,00</b>	<b>20,44</b>	<b>8,09</b>	<b>55,59</b>	<b>566,00</b>	<b>0,43</b>	<b>0,77</b>	<b>22,08</b>	<b>100,00</b>	<b>1,15</b>	<b>370,96</b>	<b>318,58</b>	<b>52,91</b>	<b>0,30</b>	<b>305,34</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>
<b>День 3 (среда)</b>																				
71		Огурцы свежие	60,00	0,80	0,10	2,60	12,00	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,01	41,00	0,02	0,00	0,00
269		Котлеты рубленые из говядины и филе птицы (бедро)	100,00	16,58	13,15	14,67	245,00	0,06	0,14	0,22	120,00	0,00	48,89	106,67	18,89	0,02	36,76	0,07	0,00	0,10
516		Макаронные изделия отварные	180,00	6,30	5,60	42,00	188,00	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	120,37	123,20	15,35	0,05	65,39	0,02	0,00	0,00
648		Кисель плодово-ягодный	200,00	0,00	0,00	8,98	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
338		Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,48	0,48	11,76	56,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>684,00</b>	<b>25,76</b>	<b>19,65</b>	<b>89,51</b>	<b>583,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>29,73</b>	<b>128,00</b>	<b>0,00</b>	<b>225,61</b>	<b>301,61</b>	<b>61,41</b>	<b>0,12</b>	<b>180,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>
<b>День 4 (четверг)</b>																				
71		Помидоры свежие	60,00	0,66	0,12	2,28	14,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,00	74,00	0,01	0,00	0,00
227		Рыба припущенная (филе минтая) 120/5	125,00	27,00	1,50	0,80	125,00	0,16	0,16	1,35	144,70	2,10	167,17	344,24	25,09	0,01	435,42	0,71	0,00	0,01
476		Картофель запеченный	180,00	3,64	5,92	29,39	191,00	0,14	0,13	3,16	40,00	0,00	36,97	86,60	27,75	0,01	62,47	0,08	0,00	0,01
376		Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	34,00	0,02	0,09	0,75	0,00	0,20	65,25	53,24	11,40	0,01	98,25	0,04	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,58	71,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
		<b>Итого</b>	<b>629,00</b>	<b>35,25</b>	<b>8,12</b>	<b>71,55</b>	<b>483,00</b>	<b>0,41</b>	<b>0,42</b>	<b>20,26</b>	<b>184,70</b>	<b>2,30</b>	<b>294,19</b>	<b>553,83</b>	<b>90,94</b>	<b>0,27</b>	<b>726,29</b>	<b>0,86</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>
<b>День 5 (пятница)</b>																				
223		Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/25	175,00	20,01	29,17	32,78	477,00	0,10	0,05	0,80	0,00	0,05	239,61	19,20	17,83	0,01	22,27	0,03	0,00	0,00
694		Какао с молоком 200	200,00	3,71	3,83	24,49	148,00	0,00	0,04	0,16	13,00	1,80	123,38	24,63	106,38	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,24	14,58	71,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
338		Фрукты свежие (яблоки)	125,00	0,50	0,50	12,25	59,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>564,00</b>	<b>28,86</b>	<b>34,06</b>	<b>93,60</b>	<b>850,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,10</b>	<b>25,31</b>	<b>18,00</b>	<b>1,85</b>	<b>279,78</b>	<b>89,69</b>	<b>35,90</b>	<b>0,26</b>	<b>91,43</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>
<b>День 6 (понедельник)</b>																				
101		Кукуруза консервированная	40,00	4,12	1,96	24,00	130,00	0,04	0,04	10,85	11,00	0,20	25,89	44,78	15,45	0,01	33,28	0,02	0,00	0,00
340		Омлет натуральный	130,00	13,50	14,95	2,59	198,00	0,08	0,46	0,45	32,00	0,04	196,00	108,54	16,01	0,02	79,23	0,39	0,00	0,10
707		Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,00	83,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,01	40,00	0,00	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
338		Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,48	0,48	11,76	56,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,00	0,00

ТТК 12	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка")	30,00	2,24	5,88	21,98	158,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,90	0,00	7,80	0,00	0,00	0,00				
	<b>Итого</b>	<b>584,00</b>	<b>25,98</b>	<b>24,11</b>	<b>111,27</b>	<b>768,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,57</b>	<b>39,81</b>	<b>48,00</b>	<b>0,24</b>	<b>276,06</b>	<b>237,81</b>	<b>57,53</b>	<b>0,28</b>	<b>221,66</b>	<b>0,44</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>				
<b>День 7 (вторник)</b>																							
71	Помидоры свежие	60,00	0,66	0,12	2,28	14,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,00	74,00	0,01	0,00	0,00				
437	Гуляш из говядины 60/60	120,00	18,00	17,00	3,00	248,00	0,03	0,13	0,92	144,00	1,50	77,81	54,20	12,03	0,03	49,23	0,10	0,00	0,01				
297	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,50	6,37	51,60	192,00	0,00	0,2	0,15	312,00	9,10	152,24	39,45	115,57	0,10	0,01	0,01	0,00	0,00				
388	Напиток из шиповника	200,00	0,44	0,00	28,88	116,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	23,44	17,46	0,01	16,45	0,01	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00				
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,05	0,00				
	<b>Итого</b>	<b>624,00</b>	<b>34,24</b>	<b>24,13</b>	<b>114,70</b>	<b>713,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,20</b>	<b>15,92</b>	<b>456,00</b>	<b>10,60</b>	<b>287,35</b>	<b>147,39</b>	<b>56,19</b>	<b>0,27</b>	<b>195,86</b>	<b>0,20</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>				
<b>День 8 (среда)</b>																							
175	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5	205,00	3,63	9,85	40,54	275,00	0,07	0,07	1,25	10,00	0,40	226,88	52,19	25,78	0,01	84,19	0,08	0,00	0,00				
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	0,09	0,75	0,00	0,20	65,25	53,24	11,40	0,01	98,25	0,04	0,00	0,00				
96	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,04	6,60	0,06	60,00	0,00	0,01	0,00	8,00	0,01	0,96	1,52	0,03	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00				
97	Сыр (порциями)	20,00	4,64	5,90	0,00	75,00	0,06	0,01	0,05	24,00	17,4	150	7,5	81	1,70								
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00				
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,05	0,00				
338	Фрукты свежие (яблоки)	122,00	0,49	0,46	11,96	57,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,00	0,00				
	<b>Итого</b>	<b>621,00</b>	<b>13,51</b>	<b>23,47</b>	<b>96,50</b>	<b>668,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,19</b>	<b>2,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,61</b>	<b>309,49</b>	<b>161,10</b>	<b>51,91</b>	<b>0,28</b>	<b>239,79</b>	<b>0,20</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>				
<b>День 9 (четверг)</b>																							
71	Огурцы свежие	60,00	0,80	0,10	2,60	12,00	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,01	41,00	0,02	0,00	0,00				
492	Плов из птицы (Филе бедра куриного) 50/150	200,00	16,55	16,04	26,56	320,00	0,07	0,10	0,50	44,00	0,00	10,59	22,93	6,70	0,00	37,43	0,06	0,00	0,00				
707	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,18	18,18	83,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,01	40,00	0,00	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00				
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,05	0,00				
385	Молоко пастеризованное 1/200	200	5,80	5,00	19,20	108,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,05	0,00				
	<b>Итого</b>	<b>704,00</b>	<b>28,69</b>	<b>21,96</b>	<b>95,48</b>	<b>666,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>9,50</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>73,39</b>	<b>146,48</b>	<b>53,20</b>	<b>0,04</b>	<b>198,18</b>	<b>0,19</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>				
<b>День 10 (пятница)</b>																							
71	Помидоры свежие	60,00	0,66	0,12	2,28	14,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,00	74,00	0,01	0,00	0,00				
463	Тестели из говядины с томатным соусом 100/50	150,00	16,19	14,31	12,50	262,00	0,08	0,16	6,68	144,00	0,01	34,77	34,99	14,80	0,00	12,65	0,07	0,00	0,10				
214	Капуста тушеная	150,00	3,78	6,22	11,66	118,00	0,07	0,09	21,00	48,00	0,00	102,33	68,56	15,23	0,01	85,64	0,09	0,00	0,00				
376	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,03	15,00	34,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,66	4,12	2,20	0,00	12,67	0,00	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,40	24,30	119,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00				
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,05	0,00				
	<b>Итого</b>	<b>634,00</b>	<b>26,13</b>	<b>21,40</b>	<b>75,24</b>	<b>595,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>42,68</b>	<b>192,00</b>	<b>0,01</b>	<b>164,56</b>	<b>177,42</b>	<b>58,93</b>	<b>0,25</b>	<b>241,11</b>	<b>0,20</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>				
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>256,63</b>	<b>209,40</b>	<b>883,21</b>	<b>6506,00</b>	<b>2,51</b>	<b>3,12</b>	<b>234,74</b>	<b>139,37</b>	<b>17,60</b>	<b>2865,50</b>	<b>2532,76</b>	<b>547,55</b>	<b>2,12</b>	<b>2611,58</b>	<b>2,73</b>	<b>0,80</b>	<b>0,10</b>					
		<b>Пищевые вещества, г</b>				<b>Энергетическая ценность</b>				<b>Витамины, мг</b>										<b>Минеральные вещества, мг</b>			
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ккал</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Д</b>	<b>Кальций (мг)</b>	<b>Фосфор (мг)</b>	<b>Магний (мг)</b>	<b>Железо (мг)</b>	<b>Калий</b>	<b>Йод (мг)</b>	<b>Фтор</b>	<b>Селен</b>					
	<b>Итого за день по СанПиН</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>70</b>	<b>900</b>	<b>10</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>300</b>	<b>18</b>	<b>1200</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0,06</b>					
	<b>Завтрак 20% - 25%</b>	<b>18,0-21,5</b>	<b>18,4-23,0</b>	<b>76,8-95,75</b>	<b>544-680</b>	<b>0,28-0,35</b>	<b>0,32-0,4</b>	<b>14,0-17,3</b>	<b>0,18-0,23</b>	<b>2,0-2,5</b>	<b>240,0-300,0</b>	<b>240,0-300,0</b>	<b>60,0-75,0</b>	<b>3,0-4,5</b>	<b>240,0-300,0</b>	<b>0,02-0,025</b>	<b>0,5-1,0</b>	<b>0,01-0,013</b>					
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕ)</b>	<b>25,66</b>	<b>20,94</b>	<b>88,32</b>	<b>650,60</b>	<b>0,25</b>	<b>0,31</b>	<b>23,47</b>	<b>0,14</b>	<b>1,76</b>	<b>286,55</b>	<b>253,28</b>	<b>54,76</b>	<b>2,10</b>	<b>261,16</b>	<b>0,027</b>	<b>0,80</b>	<b>0,01</b>					

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Автономной некоммерческой организации  
 "Стандарты социального питания"  
 Д.В. Уральский



СОГЛАСОВАНО  
 Директор образовательной организации  
 №11  
 ИМ. Табачников А.С.

