

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ
И СТАРШЕ В Т.Ч. С ОБЗ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ
с 01.09.2022г. (сезон осень-зима)**

2022 г.

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

№ рецептур	Пищевая ценность ОБЕД		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминизация					Минеральные вещества						
	Выход, г	Б	Ж	У	Б1		Б2	С	А	Д	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Калий	Иод (мг)	Фтор	Селен
День 1 (понедельник)																		
135	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	1,99	4,37	11,34	93,00	0,07	0,05	2,10	0,20	0,00	80,60	150,84	20,73	0,74	35,00	0,01	0,00
261	Печень по-строгановски 75/75	150	28,41	18,71	16,77	352,00	0,27	0,20	0,90	1500,00	0,50	26,33	283,84	15,00	0,67	23,86	0,01	0,00
516	Макаронные изделия отварные с сыром 150/12/18	180	8,00	13,42	35,48	299,00	0,09	0,03	0,00	0,00	0,00	22,56	49,82	9,25	0,96	66,67	0,00	0,00
ТТК 7	Чай с сахаром	200	0,00	0,02	15,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,66	4,12	2,20	0,44	12,67	0,00	0,80
ТТК 12	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	16,92	11,52	17,64	1,40	84,60	0,18	0,00
33к	Кондитерское изделие (печенье «Гномашка») фрукты свежие (яблоки)	30	2,24	5,88	23,98	198,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	8,40	8,40	1,26	0,08	10,90	0,00	0,56
		Итого	115	0,46	0,46	54,00	0,04	0,03	19,80	0,04	0,00	19,20	13,20	10,80	0,26	9,75	0,00	0,00
		Итого	966,00	43,62	43,33	128,17	0,51	0,33	22,80	0,00	0,00	8,40	8,40	1,26	0,08	10,90	0,00	0,00
День 2 (вторник)																		
122	Суп картофельный с овощами на курином бульоне (жирочкой) 250/30	280	2,95	3,98	11,34	93,00	0,08	0,10	7,66	0,05	0,00	136,51	157,00	10,00	0,62	123,32	0,01	0,00
461	Фертели из говяжьих с томатным соусом 100/50	150	16,19	16,31	18,82	143,00	0,06	0,13	5,96	1,00	0,00	26,05	36,77	1,28	0,42	14,55	0,01	0,00
214	Калюста тушеная	180	4,44	5,82	16,86	123,00	0,07	0,09	2,80	0,10	0,00	102,33	68,56	25,23	1,34	85,64	0,03	0,00
207	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	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
		Итого	60	4,56	0,48	29,16	143,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00
33в	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,26	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00
		Итого	200	5,80	6,30	19,20	108,00	0,08	0,30	2,60	0,03	240,00	180,00	28,00	0,12	29,20	0,01	0,00
		Итого	1106,00	37,10	32,36	127,71	0,39	0,67	22,72	1,18	0,00	538,17	520,01	89,87	4,47	404,23	0,08	0,01
День 3 (среда)																		
110	Борщ со свеклой со сметаной 250/5	255	1,71	4,21	12,53	95,00	0,06	0,07	9,00	0,10	0,00	65,18	174,90	2,90	0,13	136,87	0,01	0,00
492	Плов из птицы (филе бедра куриного) 50/150	200	16,55	16,04	26,56	320,00	0,07	0,10	0,50	1,00	0,00	10,59	22,93	6,70	0,00	37,43	0,06	0,00
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,00	0,02	0,28	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	17,40	0,00	0,00
ТТК3	Напиток из шиповника	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	32,50	23,44	17,46	0,70	11,64	0,00	0,00
		Итого	60	4,56	0,48	29,16	143,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00
33в	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,63	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00
		Итого	115	0,46	0,46	11,27	54,00	0,04	0,03	21,45	0,04	20,80	14,30	11,70	0,30	11,38	0,00	0,00
		Итого	926,00	28,83	21,78	125,01	0,28	0,32	45,95	1,00	0,00	166,76	314,85	68,12	2,72	280,24	0,09	0,00
День 4 (четверг)																		
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25	275	9,91	9,33	22,71	218,00	0,15	0,14	9,00	0,01	0,00	137,20	181,14	13,20	0,13	163,55	0,02	0,00
451	Котлеты, биточки (говядина, курца)	100	16,58	13,15	14,67	245,00	0,07	0,10	0,50	1,00	0,00	10,59	22,93	6,70	0,43	37,43	0,06	0,00
287	Соус томатный	50	0,57	3,04	3,76	45,00	0,02	0,02	5,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	17,40	0,00	0,00
301	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	6,37	51,67	192,00	0,05	0,03	0,00	0,10	0,00	123,20	15,35	15,35	0,73	65,39	0,01	0,00
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	83,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	86,00	0,00	0,00
		Итого	60	4,56	0,48	23,16	143,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00
33в	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00
		Итого	200	5,80	6,30	19,20	108,00	0,08	0,30	2,60	0,06	240,00	180,00	18,00	0,12	29,20	0,01	0,00
		Итого	1106,00	51,37	38,04	175,50	0,46	0,636	21,1	1,17	0,00	550,67	594,05	89,21	3,55	455,19	0,06	0,01
День 5 (пятница)																		
139	Суп картофельный с горохом 250	250	5,99	4,68	20,10	147,00	0,30	0,15	9,00	0,05	0,00	55,81	195,97	4,55	0,33	160,80	0,01	0,00
491	Чай с сахаром	100	14,48	13,14	4,82	103,00	0,11	0,14	9,55	1,00	0,00	144,54	153,66	15,60	0,17	192,30	0,01	0,00
203	Рис припущенный	180	4,54	8,06	45,83	279,00	0,05	0,03	0,00	0,10	0,00	20,37	123,20	15,35	0,73	65,39	0,01	0,00
ТТК 7	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,00	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
		Итого	60	4,56	0,48	29,16	143,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00
33к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00
		Итого	115	0,46	0,46	11,27	54,00	0,04	0,03	19,80	0,04	19,20	13,20	10,80	0,26	9,75	0,00	0,00
		Итого	941,00	32,55	27,31	140,51	0,57	0,38	38,35	1,19	0,80	259,96	547,33	64,46	3,20	497,73	0,05	0,01
День 6 (понедельник)																		
71	Ордыры свежие 60	60	0,80	0,10	2,60	12,00	0,02	0,02	5,00	0,03	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	14,10	0,00	0,00
124	Суп картофельный с крупной пшеной и рыбой 250/50	280	5,82	2,59	13,82	102,00	0,06	0,04	6,33	0,02	0,00	150,28	197,00	17,15	0,49	124,93	0,01	0,00
436	Наркозе по-домашнему 50/150	200	17,74	16,27	21,89	309,00	0,09	0,58	0,74	0,00	0,00	34,59	237,55	34,76	0,89	27,91	0,01	0,00
ТТК3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	19,79	83,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	32,44	23,44	17,46	0,70	11,64	0,00	0,00
		Итого	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00
33в	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00
		Итого	60	3,04	0,24	21,32	71,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	13,20	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00
33в	Фрукты свежие (яблоки)	115	0,46	0,46	11,27	54,00	0,04	0,03	19,80	0,04	0,00	19,20	13,20	10,80	0,26	9,75	0,00	0,00
		Итого	951,00	30,79	20,13	105,02	0,287	0,744	31,87	1,09	0,00	488,85	552,47	109,53	4,21	244,55	0,04	0,02
День 7 (вторник)																		
133	Борщ со свеклой со сметаной 250/5	255	1,71	4,21	12,53	95,00	0,06	0,06	1,37	0,09	0,00	132,20	151,36	12,17	0,97	135,18	0,01	0,00
491	Котлеты рубленые из филе куриной грудки	100	17,27	15,69	16,75	279,00	0,08	0,13	0,20	1,00	0,00	44,00	96,00	16,00	2,20	33,08	0,01	0,00
214	Калюста тушеная	180	4,44	5,62	18,82	143,00	0,07	0,09	2,60	0,10	0,00	102,33	68,56	25,23	1,34	85,64	0,03	0,00
		Итого	200	0,00	0,00	8,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,03	0,27	0,00	0,00
114	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	143,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00
		Итого	951,00	4,56	0,48	29,16	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00						

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Кол-во	Цена	Сумма	Витамин В1	Витамин В2	С	А	Д	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Фтор	Селен			
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	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,00
13	Кондитерское изделие (печенье «Крошечка»)		30	2,24	5,88	23,98	158,00	0,01	0,01	0,00	0,00	8,40	8,40	1,26	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		861,00	32,67	32,35	124,55	924,00	0,29	0,31	1,19	0,00	297,99	379,60	70,76	5,92	319,69	0,07	0,00	0,00	0,01
День 8 (среда)																				
135	Суп легкий из овощей со сметаной 250/5		255	1,59	3,39	8,97	73,00	0,07	0,06	2,10	0,20	0,00	80,60	204,13	20,73	0,74	35,00	0,01	0,00	0,00
440	Булочки из говядины, запеченные под сметанным соусом 90/30		120	16,57	13,62	16,10	255,00	0,13	0,10	1,21	1,00	19,00	163,40	204,86	17,44	0,11	94,29	0,03	0,00	0,01
464	Рис отварной с овощами		180	4,54	8,06	45,83	279,00	0,05	0,03	0,00	0,10	0,00	123,20	123,20	15,35	0,73	63,39	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	14,00	14,00	8,00	0,60	40,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		60	4,56	0,48	29,16	143,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00	0,00
334	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом		36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,00
	Итого		115	0,46	0,46	11,27	54,00	0,04	0,02	19,80	0,04	0,00	19,20	13,20	10,80	0,26	9,75	0,00	0,00	0,00
День 9 (четверг)																				
108	Расолынок Ленинградский со сметаной 250/5		255	1,89	3,61	13,67	95,00	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
217	Рыба припущенная (филе минтай) 120/5		125	27,01	1,32	0,83	125,00	0,17	0,192	0,192	1,00	17,20	180,61	76,00	413,088	0,10	0,02	0,02	0,02	25
510	Пюре картофельное 180		180	3,87	6,68	26,42	186,00	0,14	0,13	3,16	0,04	0,00	36,97	86,60	17,75	0,10	62,47	0,00	0,00	0,00
ТТ13	Напиток из шиповника		200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	32,30	23,44	17,45	0,70	11,64	0,00	0,00	0,00
	Итого		60	4,56	0,48	29,16	143,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом		36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,00
	Итого		200	5,80	5,00	19,20	108,00	0,04	0,30	0,00	0,06	0,00	24,00	180,00	28,00	0,12	29,20	0,01	0,00	0,00
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	23,09	24,09	14,00	0,60	14,10	0,00	0,00	0,00
147	Суп с макаронными изделиями и курдюк на курином бульоне (жареный) 200/25		280	1,99	3,90	12,64	91,00	0,16	0,21	4,00	0,07	0,00	42,73	131,17	20,11	0,24	133,62	0,01	0,00	0,00
297	Терфегли из говядины с томатным соусом 60/50		110	12,33	12,73	10,22	202,00	0,11	0,14	5,00	1,00	0,80	144,64	153,68	15,60	0,17	192,90	0,01	0,00	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,50	6,37	51,67	192,00	0,05	0,03	0,00	0,10	0,00	123,20	123,20	15,35	0,73	65,39	0,01	0,00	0,00
	Итого		200	3,80	3,70	13,18	94,00	0,04	0,01	1,30	1,00	0,20	120,16	90,00	4,00	0,00	46,24	0,07	0,00	0,00
692	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом		36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,00
	Итого		36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,00
	Итого за 10 дней		367,69	287,03	1333,97	8951,00	4,19	4,67	246,63	11,52	38,00	3721,91	4661,95	750,16	34,14	3334,54	0,64	0,82	25,09	0,00
	Энергетическая ценность		Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А	Д	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Фтор	Селен		
	Средняя потребность по салдин 2.372.4. 2590-20		90	92	383	2720	1,4	1,6	70	900	10	7200	1200	300	18	1200	0,1	40	0,05	
	Омега 3% - 35%		210,31,5	27,03,2	114,01,0	816,33	0,42	0,44	210,4,5	0,27,0,32	3,03,5	3200-2500	3000-2500	900-1050	5,44,3	3000-2500	0,01-0,04	1,2-1,4	0,015-0,018	
	Среднее за 10 дней (фактн.)		36,77	27,53	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	0,08	0,01	

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"



СОГЛАСОВАНО
Директор образовательной организации

УТВЕРЖДАЮ