

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

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ  
с 01.01.2022г. по 28.02.2022г. (сезон -зима)**

**2022 г.**



## Меню обедов для обучающихся 7-11 лет в т.ч. с ОБЗ с 01.01.2022г. по 28.02.2022г. (сезон - зима)

№ рецептур		Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Калий	Иод (мг)	Фтор
День 1 (понедельник)																			
101	Консервы овощные закусочные Огурцы 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		0,01
135	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,77	5,69	15,09	96,00	0,07	0,06	2,10	0,20	0,00	80,60	150,13	20,73	0,74	35,00	0,01		0,03
491	Чахобили из филе куриного 50/50	100	13,61	13,1	7,45	196,00	0,11	0,14	9,55	0,10	0,80	144,64	153,66	15,60	0,17	192,90	0,01		0,01
302	Каша вязкая рисовая 145/5	150	3,51	6,01	30,98	157,00	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	123,20	123,20	15,35	0,73	65,39	0,01		0,00
ТК 7	Чай с сахаром	200	0,80	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
	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	41,65	0,01		0,00
	Хлеб ржаной издрованный 24	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		0,01
ТК 12	Печенье "Ромашка" 35г (печенье сахарное)	35	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
	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		0,08
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
132	Расолыник ленинградский 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
463	Терфетли из говядины с томатным соусом 60/50	110	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		0,01
520	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
ТТК5	Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	32,01	60,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	32,50	23,44	17,46	0,70	11,64	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
	Хлеб ржаной издрованный	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		0,01
	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		0,01
	Итого	989,00	27,09	33,44	128,00	801,90	0,48	0,73	18,12	0,54	0,00	401,86	584,96	98,13	5,07	336,87	0,05		0,14
День 3 (среда)																			
	Консервы овощные закусочные Помидоры 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		0,01
101	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	2,90	0,13	136,87	0,01		0,04
ТК 15	Гуляш из говядины 45/45	90	12,55	16,79	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		0,02
302	Каша вязкая гречневая 145/5	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		0,01
692	Кофейный напиток	200	4,02	3,96	25,54	144,00	0,04	0,16	1,40	0,03	0,20	130,00	97,20	15,12	1,20	15,82	0,01		0,01
	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		0,04
	Хлеб ржаной издрованный	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		0,01
338	Фрукты свежие (яблоки) 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		0,01
	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		0,15
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		0,02
139	Суп картофельный с горохом	200	8,82	20,27	20,18	317,00	0,30	0,15	14,50	0,05	0,00	55,81	195,97	4,55	0,33	160,80	0,01		0,01
261	Печенье, тушеная в соусе 75/75	150	10,75	11,94	12,43	216,00	0,27	0,20	28,22	0,06	0,50	26,33	283,84	15,00	0,67	25,86	0,01		0,02
516	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	0,56	66,67	0,00		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	86,00	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	27,90	0,01		0,01
	Хлеб ржаной издрованный	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		0,01
	Молоко 3,2% 1/200	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
	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	465,75	0,05		0,11
День 5 (пятница)																			
50	Салат из свежих овощей 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		0,01
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		0,02
391	Шницель рыбный натуральный рубленый	90	10,62	8,83	9,50	190,00	0,13	0,12	1,21	0,06	11,90	171,40	204,88	14,70	1,15	147,29	0,03		0,00
520	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
630	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	16,43	66,00	0,01	0,01	40,00	0,00	0,00	7,50	20,80	4,48	0,35	29,76	0,01		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
	Хлеб ржаной издрованный	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		0,03
	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		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		0,02
143	Суп макаaronными изделиями и картофелем с курицей 200/25	225	1,585	3,385	8,969	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
366	Запеканка из творога с соусом шоколадным 160/30	190	17,48	9,82	40,30	336,00	0,09	0,56	0,74	0,04	0,00	244,59	237,65	34,26	0,88	27,91	0,01		0,00
ТК 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
	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
	Хлеб ржаной издрованный	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
338	Фрукты свежие (яблоки)	138	0,48	0,48	11,76	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	877,00	22,732	17,40	109,15	673,00	0,387	0,854	31,78	0,18	0,00	351,46	473,82	98,73	3,81	263,57	0,04		0,80
День 7 (вторник)																			
101	Консервы овощные закусочные Помидоры консервированные	60	0,39	0,14	2,28	13,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	17,40	0,00		0,01
138	Суп картофельный с крутой пшенкой и рыбой 200/25	225	3,93	2,52	10,89	55,00	0,06	0,04	6,33	0,02	0,00	150,28	197,00	17,15	0,49	124,93	0,01		0,00



269	Котлеты, биточки (осobyе) из говядины и куриного филе	90	10,25	10,96	17,88	263,00	0,07	0,10	0,10	0,50	0,10	0,00	0,00	0,00	102,33	68,56	25,23	1,34	85,64	0,03	0,00	0,00	0,01
214	Капуста тушеная	150	3,71	4,67	16,66	123,00	0,07	0,09	0,09	2,60	0,10	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	85,00	0,02	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00	0,00	0,01
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	15,99	71,00	0,03	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,00	0,01
	Хлеб ржаной йодированный	24	1,63	0,31	12,25	48,00	0,04	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,00	0,01
	Итого	789,00	23,19	18,84	94,15	658,00	0,31	0,30	0,30	28,43	0,22	0,00	0,00	0,00	302,88	375,27	85,04	4,40	361,62	0,06	0,00	0,00	0,05
День 8 (среда)																							
17	Салат из соевых орехов с зеленым горошком	60	0,69	3,06	1,84	45,00	0,02	0,02	0,02	5,00	0,03	0,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	14,10	0,00	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	0,06	1,37	0,09	0,00	0,00	0,00	132,20	151,36	12,17	0,97	135,18	0,01	0,00	0,00	0,03
388	Котлеты или биточки рыбные	100	10,62	7,51	17,03	192,00	0,13	0,10	0,10	1,21	0,06	19,00	0,00	0,00	163,40	204,88	17,44	0,11	94,29	0,03	0,00	0,00	0,01
520	Пюре картофельное	150	3,20	5,60	22,00	154,90	0,14	0,13	0,13	3,16	0,04	0,00	0,00	0,00	36,97	86,60	17,75	0,10	62,47	0,00	0,00	0,00	0,01
ТКС 3	Компот (напиток) из сухофруктов	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	23,99	97,00	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,50	41,85	0,01	0,00	0,00	0,01
	Хлеб ржаной йодированный	24	1,63	0,31	12,25	48,00	0,04	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,00	0,01
338	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,52	0,52	12,74	70,50	0,04	0,03	0,03	2,15	0,04	0,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	11,38	0,00	0,00	0,00	0,01
	Итого	919,00	22,14	25,46	121,63	798,40	0,50	0,39	0,39	16,89	0,26	19,00	0,00	0,00	410,65	562,07	99,12	6,68	411,59	0,06	0,00	0,00	0,10
День 9 (четверг)																							
45	Капуста квашеная с маслом растительным	60	0,80	0,10	1,60	50,30	0,02	0,02	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	17,40	0,00	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	0,10	7,66	0,05	0,00	0,00	0,00	136,51	157,00	10,00	0,62	123,32	0,01	0,00	0,00	0,01
492	Плов из филе бедра куриного 50/150	200	16,50	16,00	28,50	319,00	0,08	0,13	0,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	44,00	96,00	16,00	2,20	33,08	0,01	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,03	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	15,99	34,00	0,03	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00	0,00	0,01
	Хлеб ржаной йодированный	24	1,63	0,31	12,25	48,00	0,04	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0,00	0,01
	Молочко 3,2% 200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,30	0,30	2,60	0,06	0,00	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12	29,20	0,01	0,00	0,00	0,01
	Итого		32,462	30,29	93,20	789,30	0,33	0,58	0,58	11,956	0,128	0,00	0,00	0,00	446,37	505,78	81,96	4,44	259,49	0,05	0,00	0,00	0,06
День 10 (пятница)																							
124	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5	205	1,75	7,23	17,34	92,00	0,06	0,06	0,06	2,70	0,08	0,00	0,00	0,00	142,86	194,45	11,20	0,69	126,75	0,00	0,00	0,00	0,01
211	Омлет с сыром	145	10,70	23,17	2,73	303,00	0,09	0,54	0,54	0,52	0,04	0,60	0,60	0,60	111,48	193,37	30,87	0,27	20,95	0,01	0,00	0,00	0,03
101	Консервы овощие замоченные (икра кабачковая)	60	1,87	1,77	13,23	60,80	0,07	0,03	0,03	6,00	0,20	0,00	0,00	0,00	98,00	37,00	27,26	0,42	59,70	0,00	0,00	0,00	0,03
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	85,00	0,02	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	23,99	97,00	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	1,17	0,94	28,32	0,01	0,00	0,00	0,01
	Хлеб ржаной йодированный	24	1,63	0,31	12,25	48,00	0,04	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	1,17	0,94	28,32	0,01	0,00	0,00	0,01
338	Фрукты свежие (яблоки) 138	138	1,60	4,20	17,13	59,00	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	2,10	2,10	6,00	6,00	6,00	0,90	2,45	9,75	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	812,00	21,97	37,05	104,87	744,80	0,34	0,68	0,68	13,22	0,32	2,70	0,00	0,00	392,62	511,75	85,70	5,87	327,32	0,03	0,00	0,00	0,09
Питательные вещества																							
	Энергетическая ценность		Б	Ж	У	ккал	Витамины			Минеральные вещества													
	Итого за день по СанПиН 2.3.2.4.350-20	77	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	3,6-4,2	330,386	0,03-0,04	0,9-1,05	1,06	0,01	0,01	0,01
	обс. 30%, 35 %	23	1,20,96	23,727,05	100,117,28	708,422,5	0,36-0,42	0,42-0,49	0,50	27,28	0,28	3,49	385,13	556,75	88,53	4,68	377,37	0,05	0,05	1,06	0,01	0,01	0,01
	Среднее за 10 дней (факт)	26,87	26,25	112,95	808,50	0,40	0,50	0,50	27,28	0,28	3,49	385,13	556,75	88,53	4,68	377,37	0,05	0,05	1,06	0,01	0,01	0,01	0,01

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты санитарного питания" \_\_\_\_\_  
СОГЛАСОВАНО  
Директор образовательной организации \_\_\_\_\_

