

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

В ТОМ ЧИСЛЕ С ОБЗ И ИНВАЛИДОВ

с 01.03.2022г. по 30.05.2022г.

(сезон - Весна)

2022 г.

Меню обедов для обучающихся 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалидов с 01.03.2022г. по 30.05.2022г.(сезон -весна)

№ по порядку	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	Селен			
День 1 (понедельник)																						
101	Консервы овощные закусочные Супруды консервированные	40	0,48	0,02	1,00	7,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	74,00	0,00	0,00	0,01
135	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	2,30	7,20	15,09	96,00	0,07	0,06	2,10	0,20	0,00	0,20	0,00	0,70	80,60	70,00	20,73	0,74	35,00	0,01	0,00	0,03
491	Чахохбили на филе куриного 50/50	100	15,00	13,1	7,45	217,00	0,11	0,14	9,55	0,20	0,80	0,20	0,80	144,64	106,00	15,60	0,17	182,90	0,01	0,00	0,01	
302	Каша вязкая рисовая 145/5	150	4,095	5,70	32,00	183,633	0,05	0,03	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	123,20	12,00	15,35	0,73	65,39	0,01	0,00	0,01	
ТК 7	Чай с сахаром	200	0,80	0,10	1,60	34,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,66	4,12	2,20	0,44	12,67	0,00	0,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	60	3,42	0,36	29,00	140,00	0,05	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,50	41,85	0,01	0,00	0,01	
	Хлеб ржаной модифицированный	36	1,63	0,31	14,00	72,00	0,04	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	0,01	
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	0,00	0,00	8,40	8,40	1,26	0,08	10,90	0,00	0,00	0,00	
	Печенье "Ромашка" 35г (печенье сахарное)	876,00	29,97	32,67	117,32	907,48	0,35	0,29	8,65	0,50	0,80	0,80	0,80	388,18	283,05	85,20	3,80	461,03	0,05	0,00	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	0,03	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	14,10	0,00	0,00	0,02	
132	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	1,89	4,94	15,37	97,00	0,09	0,06	1,50	0,07	0,00	0,00	0,00	24,06	170,47	2,28	0,84	139,39	0,01	0,00	0,01	
463	Гуляш 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	0,10	0,00	26,05	36,77	1,28	0,42	14,55	0,01	0,00	0,01	
520	Пюре картофельное	150	3,20	5,60	22,00	155,00	0,14	0,13	3,16	0,04	0,00	0,04	0,00	36,97	86,60	17,75	0,10	62,47	0,00	0,00	0,01	
ТК3	Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	32,01	60,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,50	23,44	17,46	0,70	37,20	0,00	0,00	0,02	
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	29,00	140,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00	0,01	
	Хлеб ржаной модифицированный	36	1,63	0,31	14,00	72,00	0,04	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	0,01	
	Молоко 3,2% 200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,30	2,60	0,03	0,00	0,03	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12	29,20	0,01	0,00	0,01	
	Молоко 3,2% 200	1071,00	28,02	33,44	131,78	871,00	0,48	0,73	18,12	0,18	0,00	0,18	0,00	401,86	584,96	98,13	4,16	336,87	0,05	0,00	0,10	
День 3 (среда)																						
101	Консервы овощные закусочные Супруды консервированные	40	0,48	0,02	1,00	7,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	74,00	0,00	0,00	0,01	
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2,24	8,62	15,78	130,00	0,06	0,07	12,00	0,10	0,00	0,10	0,00	66,19	76,00	2,90	0,13	136,87	0,01	0,00	0,02	
ТК 15	Гуляш из говядины 50/50	100	14,55	14,62	3,59	221,00	0,03	0,13	0,92	0,10	0,00	0,10	0,00	21,81	194,20	20,03	0,30	49,25	0,01	0,00	0,04	
302	Каша вязкая гречневая 145/5	150	3,87	6,68	26,42	186,23	0,05	0,03	0,00	0,05	0,00	0,05	0,00	113,62	113,83	7,50	0,57	14,33	0,01	0,00	0,01	
692	Корфейный напиток на молоке	200	4,02	3,96	25,54	144,00	0,04	0,16	1,40	0,03	0,20	0,20	0,00	130,00	97,20	15,12	1,20	15,82	0,01	0,00	0,01	
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	29,00	140,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00	0,04	
	Хлеб ржаной модифицированный	36	1,63	0,31	14,00	72,00	0,04	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	0,01	
338	Фрукты свежие (яблони)	150	0,492	0,31	14,00	72,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,90	11,38	0,00	0,00	0,01	
	Фрукты свежие (яблони)	991,00	25,96	35,02	127,38	970,73	0,32	0,47	29,32	0,32	0,20	0,20	0,00	379,10	574,81	86,61	6,69	367,17	0,06	0,00	0,15	
День 4 (четверг)																						
101	Консервы овощные закусочные Помидоры консервированные	20	0,48	0,02	1,00	7,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	74,00	0,00	0,00	0,01	
139	Суп картофельный с горохом 250 с ноября	250	8,82	20,27	20,18	317,00	0,30	0,15	14,50	0,05	0,00	0,50	0,00	55,81	75,00	4,55	0,33	160,80	0,01	0,00	0,01	
261	Печенье тушканов в соусе 75/75	150	10,75	11,94	12,54	216,00	0,27	0,20	12,00	0,60	0,50	0,20	0,00	26,33	283,84	15,00	0,67	25,86	0,01	0,00	0,02	
516	Макаронные изделия отварные 145/5	150	5,57	5,78	47,54	221,00	0,09	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,56	49,82	9,25	0,96	66,67	0,00	0,00	0,01	
707	Сок фруктов	200	1,00	0,00	18,20	85,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	86,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	15,99	140,00	0,03	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	0,03	
	Хлеб ржаной модифицированный	36	1,63	0,31	14,00	72,00	0,04	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	0,01	
	Молоко 3,2% 1200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,30	2,60	0,06	0,00	0,00	0,00	240,00	180,00	18,00	0,12	29,20	0,01	0,00	0,01	
	Молоко 3,2% 1200	1066,00	36,13	39,182	138,74	1174,00	0,85	0,746	24,10	0,71	0,50	0,50	0,00	384,38	675,44	82,76	4,16	498,75	0,05	0,00	0,1	
День 5 (пятница)																						
45	Салат из свежих отварной с сыром	60	0,80	0,10	1,60	120,00	0,02	0,02	15,00	0,03	0,00	0,03	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	41,00	0,00	0,00	0,02	
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25	275	8,11	7,63	18,58	178,00	0,15	0,14	28,61	0,01	0,00	0,00	0,00	137,20	71,00	13,20	0,13	163,55	0,02	0,00	0,02	
391	Шницель рыбный натуральной рубленый	100	10,62	8,83	9,50	190,00	0,13	0,12	1,21	0,06	11,90	11,90	0,00	171,40	204,88	14,70	1,15	147,29	0,03	0,00	0,03	
520	Пюре картофельное	150	3,20	5,60	22,00	155,00	0,14	0,13	3,16	0,04	0,00	0,04	0,00	36,97	86,60	17,75	1,01	62,47	0,00	0,00	0,05	
ТК 7	Чай с сахаром	200	0,80	0,10	1,60	34,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,66	4,12	2,20	0,44	12,67	0,00	0,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,26	29,00	140,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	20,80	4,48	0,35	29,76	0,01	0,00	0,01	
	Хлеб ржаной модифицированный	36	1,63	0,31	14,00	72,00	0,04	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	0,01	
	Хлеб ржаной модифицированный	891,00	27,59	22,83	96,28	899,00	0,49	0,45	44,98	0,50	0,80	0,80	0,00	388,91	449,08	78,09	4,62	485,06	0,07	0,00	0,16	
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	0,03	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	14,10	0,00	0,00	0,02	
143	Суп из макаронными изделиями и курдюкой 250/25	275	1,98	4,13	10,82	90,25	0,16	0,21	6,24	0,07	0,00	0,00	0,00	42,73	131,00	20,11	0,24	133,62	0,01	0,00	0,01	
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	0,04	0,00	244,59	237,65	34,26	0,89	27,91	0,01	0,00	0,01	
ТК 7	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,00	34,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,66	4,12	2,20	0,44	12,67	0,00	0,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	27,00	120,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00	0,01	
	Хлеб ржаной модифицированный	36	1,63	0,31	14,00	72,00	0,04															

