

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

двенадцатидневное

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 (двенадцатипневное) с 01.03.2022г. по 30.05.2022г. (сезон - весна)

№ 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 (мг)	Йод (мг)	Фтор	Селен				
День 1																							
101	Консервы овощные (огурцы соленые)	40	0,48	0,02	1,00	7,00	0,02	0,02	3,00	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	0,00	80,60	70,00	20,73	0,74	35,00	0,01	0,00	0,03			
491	Чахохбили из филе бедра куриного 50/50	100	15,00	13,1	7,45	217,00	0,11	0,14	9,55	0,20	0,80	144,64	106,00	15,60	0,17	192,90	0,01	0,00	0,01	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	123,20	12,00	15,35	0,73	63,39	0,01	0,00	0,00	0,01			
ТТК 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	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	60	3,42	0,36	29,00	140,00	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,50	41,85	0,01	0,00	0,01	0,01			
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,92	0,01	0,00	0,00	0,01			
ТТК 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	0,00	0,00			
Итого																							
День 2																							
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	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	24,06	170,47	2,28	0,84	139,39	0,01	0,00	0,00	0,01			
463	Тертелли 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	0,00	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	36,97	86,60	17,75	0,10	62,47	0,00	0,00	0,00	0,01			
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	0,00	0,00	0,02			
	Хлеб пшеничный	57,5	3,04	0,32	29,00	140,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00	0,01	0,01			
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	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	0,01			
Итого																							
День 3																							
101	Консервы овощные (огурцы соленые)	40	0,48	0,02	1,00	7,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	74,00	0,00	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	65,19	76,00	2,90	0,13	136,87	0,01	0,00	0,00	0,04			
ТТК 15	Котлеты, биточки из говядины и филе бедра куриного	100	14,55	14,62	3,59	221,00	0,03	0,13	0,92	0,10	0,00	21,81	194,20	20,03	0,30	49,25	0,01	0,00	0,00	0,02			
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	113,62	113,83	7,50	0,57	14,33	0,01	0,00	0,00	0,01			
692	Кофейный напиток на молоке	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	0,00	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	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00	0,00	0,04			
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	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	0,01			
338	Фрукты свежие (апельсин)	150	0,492	0,492	12,054	70,50	0,04	0,03	12,00	0,04	0,00	20,80	14,30	11,70	2,90	11,38	0,00	0,00	0,00	0,01			
Итого																							
День 4																							
	Консервы овощные (помидоры соленые)	30	0,48	0,02	1,00	7,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	74,00	0,00	0,00	0,00	0,01			
101	Консервы овощные (помидоры соленые)	30	0,48	0,02	1,00	7,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	74,00	0,00	0,00	0,00	0,01			
139	Суп картофельный с горохом	250	8,82	20,27	20,18	317,00	0,30	0,15	14,50	0,05	0,00	55,81	75,00	4,55	0,33	160,80	0,01	0,00	0,00	0,01			
261	Печень, тушенная в соусе 75/75	150	10,75	11,94	12,43	216,00	0,27	0,20	12,00	0,60	0,50	26,33	283,84	15,00	0,67	25,86	0,01	0,00	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	22,56	49,82	9,25	0,96	66,67	0,00	0,00	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	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	54	2,28	0,24	15,99	129,60	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	0,03			
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	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	0,01			
	Молоко 3,2% 1/200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,30	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	18,00	0,12	29,20	0,01	0,00	0,00	0,01			
Итого																							
День 5																							
45	Салат из свежых отварной с сыром	60	0,80	0,10	1,60	120,00	0,02	0,02	15,00	0,03	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	41,00	0,00	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	25,61	0,01	0,00	137,20	71,00	13,20	0,13	163,55	0,02	0,00	0,00	0,02			
391	Шницель рыбный натуральный рубленый	100	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	0,00	0,03			
520	Пюре картофельное	150	3,20	5,60	22,00	155,00	0,14	0,13	3,16	0,40	0,00	36,97	86,60	17,75	1,01	62,47	0,00	0,00	0,00	0,05			
ТТК 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	0,00	0			
	Хлеб пшеничный	55	2,43	0,26	29,00	130,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	6,40	20,80	4,46	0,35	29,76	0,01	0,00	0,00	0,01			
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	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	0,03			
Итого																							
Итого																							
			876,00	27,59	22,83	96,28	879,00	0,49	0,45	44,98	0,50	11,90	388,91	449,08	78,09	4,62	485,06	0,07	9,80	0,16			

		День 6																	
43	Консервы овощные (огурцы соленые)	60	0,48	0,02	1,00	6,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	74,00	0,00	0,00	0,01
143	Борщ со свеклой со сметаной 250/5	255	1,75	8,10	13,58	115,00	0,06	0,06	1,37	0,09	0,00	132,20	76,00	12,17	0,97	235,18	0,01	0,00	0,03
366	Плов из говядины 50/100	150	17,48	9,82	40,30	310,00	0,09	0,56	0,74	0,04	0,00	244,59	237,65	34,26	0,89	27,91	0,01	0,00	0,01
ТК 7	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	85,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	5,60	0,60	86,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	27,00	140,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	26,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00	0,01
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	72,00	0,02	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 (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	54,00	0,04	0,03	12,00	0,04	0,00	19,20	13,20	10,80	0,26	9,75	0,00	0,00	0,01
	Итого	881,00	25,86	19,05	125,84	782,00	0,307	0,714	21,11	0,17	0,00	437,67	420,13	94,59	4,31	398,36	0,04	0,00	0,08
		День 7																	
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	0,02
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей 25	275	1,98	4,13	10,82	90,25	0,16	0,21	6,24	0,07	0,00	42,73	131,17	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	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	2,66	4,12	2,20	0,44	12,67	0,00	0,80	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	27,00	120,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00	0,01
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	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	0,01
338	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	54,00	0,04	0,03	12,00	0,04	0,00	19,20	13,20	10,80	0,26	9,75	0,00	0,00	0,01
	Итого	931,00	25,84	18,14	112,88	738,25	0,387	0,854	23,98	0,18	0,00	351,46	473,82	98,73	3,81	263,57	0,04	0,80	0,07
		День 8																	
101	Консервы овощные (помидоры соленые)	40	0,48	0,02	1,00	7,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	17,40	0,00	0,00	0,01
138	Суп картофельный с круглой пшеницей и рыбой 250/40 с	290	3,93	2,52	10,89	55,00	0,06	0,04	6,33	0,02	0,00	150,28	71,00	17,15	0,49	124,93	0,01	0,00	0,01
269	Котлеты, биточки (субойе) из говядины и куриного филе	100	11,00	11,00	19,00	292,00	0,07	0,10	0,50	0,10	0,00	10,59	22,93	6,70	0,49	37,43	0,00	0,00	0,00
214	Капустя тушеная	150	3,71	4,67	16,66	123,00	0,07	0,09	2,60	0,10	0,00	102,33	68,56	25,23	1,34	85,64	0,03	0,00	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	40,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	56	2,28	0,24	27,00	120,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00	0,01
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	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	0,01
	Итого	872,00	24,03	18,76	106,75	754,00	0,31	0,30	16,43	0,22	0,00	302,88	249,27	85,04	4,40	361,62	0,06	0,00	0,05
		День 9																	
101	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,48	0,02	1,00	7,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	17,40	0,00	0,00	0,01
83	Борщ со свеклой со сметаной 250/5	255	1,75	8,10	13,58	115,00	0,06	0,06	1,37	0,09	0,00	132,20	76,00	12,17	0,97	135,18	0,01	0,00	0,03
227	Рыба припущенная (филе минтая)	120	25,08	1,52	0,832	125,48	0,17	0,192	0,192	1,616	0,00	172,98	180,61	76,00	413,088	0,10	0,02	0,02	25
520	Пюре картофельное	150	3,20	5,60	22,00	155,00	0,14	0,13	3,16	0,04	0,00	36,97	86,60	17,75	0,10	62,47	0,00	0,00	0,01
ТК 5	Комлот (капиток) из сухофруктов	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	24,00	8,00	0,60	44,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	49	3,42	0,36	29,00	140,00	0,05	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 йодированный	36	1,63	0,31	14,00	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	0,01
338	Фрукты свежие (апельсины)	150	0,52	0,52	12,74	70,50	0,04	0,03	12,00	0,04	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	11,38	0,00	0,00	0,01
	Итого	1020,00	37,08	16,43	110,52	760,98	0,54	0,29	23,53	0,17	0,00	413,26	349,43	79,68	6,28	377,22	0,05	0,02	25,08
		День 10																	
101	Консервы овощные (помидоры соленые)	30	0,48	0,02	1,00	7,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	17,40	0,00	0,00	0,01
133	Суп летний из овощей со сметаной	255	5,65	7,24	18,48	139,00	0,08	0,10	7,66	0,05	0,00	136,51	157,00	10,00	0,62	123,32	0,01	0,00	0,01
492	Плов из филе бедра куриного 50/150	200	16,50	26,00	44,00	319,00	0,08	0,13	0,20	0,02	0,00	44,00	96,00	16,00	2,20	33,08	0,01	0,00	0,01
648	Кисель на натуральной основе витаминизированный	200	0,00	0,00	8,98	83,00	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
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	20,00	95,20	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00	0,01
	Хлеб ржаной йодированный	36	1,63	0,31	14,00	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	0,01
385	Молоко 3,2% 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	0,01
	Итого	961,00	32,14	40,21	115,86	831,20	0,33	0,58	13,46	0,13	0,00	446,37	505,78	81,96	4,44	259,49	0,05	0,00	0,06
		День 11																	
124	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5	255	1,75	7,23	17,34	92,00	0,06	0,06	8,00	0,08	0,00	142,86	76,00	11,20	0,69	126,75	0,00	0,00	0,01
340	Омлет с сыром	200	10,70	23,17	2,73	278,00	0,09	0,54	0,52	0,04	0,60	111,48	193,37	30,87	0,27	20,95	0,01	0,00	0,03
101	Консервы овощные закусовые (икра кабачковая)	50	0,95	4,45	3,85	59,00	0,07	0,03	6,00	0,20	0,00	98,00	37,00	27,26	0,42	59,70	0,00	0,00	0,03
707	Сок фруктовый 200	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	40,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	29,00	120,00	0,05	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 йодированный	36	1,63	0,31	14,00	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	0,01
338	Фрукты свежие (яблоки)	140	1,60	4,20	17,13	54,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,90	2,90	9,75	0,00	0,00	0,01

		Итого	21,05	39,73	102,25	760,00	0,34	0,68	18,52	0,32	2,70	392,62	393,30	85,70	6,32	327,32	0,03	0,00	0,09	
		Итого	21,05	39,73	102,25	760,00	0,34	0,68	18,52	0,32	2,70	392,62	393,30	85,70	6,32	327,32	0,03	0,00	0,09	
День 12																				
124	Консервы овощные (огурцы соленые)	40	0,48	0,02	1,00	7,00	0,02	0,02	3,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	74,00	0,00	0,00	0,01	
211	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25	275	8,11	7,63	18,58	178,00	0,15	0,14	25,61	0,01	0,00	137,20	71,00	13,20	0,13	163,55	0,02	0,00	0,02	
101	Котлеты рубленые из филе куриной грудки	100	0,95	4,45	3,85	279,44	0,07	0,03	6,00	0,20	0,00	98,00	37,00	27,26	0,42	59,70	0,00	0,00	0,03	
516	Макароны отварные 145/5	150	5,57	5,78	47,54	221,00	0,09	0,03	0,00	0,00	0,00	22,56	49,82	9,25	0,96	66,67	0,00	0,00	0,01	
ТТК 5	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,66	0,09	32,01	76,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	32,50	23,44	17,46	0,70	11,64	0,00	0,00	0,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	29,00	120,00	0,05	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 подпорованный	36	1,63	0,31	14,00	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	1,17	0,94	28,32	0,01	0,00	0,01	
ТТК 12	Печенье "Ромашка" 25г (печенье сахарное)	25	1,9	0,2	12,15	59,50	1,9	0,2	12,15	1,9	0,2	12,15	1,9	0,2	12,15	1,9	0,2	12,15	1,9	
	Итого	876,00	17,15	13,06	110,59	791,94	0,43	0,32	34,61	0,21	0,00	318,94	263,79	86,64	3,86	445,73	0,04	0,00	0,11	
Питательные вещества																				
	Итого за день по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	1200,00	0,03-0,04	4,00	0,05	0,05	
	Обезжиренное 30%, 35%	27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,0	816,0-952,0	0,42-0,49	0,48-0,56	21,0-24,5	0,27-0,32	3,0-3,5	360-420	360-420	90-105	5,4-6,3	360-420	0,03-0,04	1,2-1,4	0,01-0,02	0,01	
	Среднее за 12 дней (факт)	27,01	27,60	115,57	841,17	0,41	0,57	22,85	0,34	3,49	363,41	418,00	84,59	5,10	349,49	0,08	1,06	0,01	0,01	

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации «Стандарты социального питания»

Д.В. Храпальский
2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОВУ СОШ _____

« _____ » _____ 2022г.