

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

01.03.2022г. по 30.05.2022г.

(сезон - Весна)

2022 г.

		Минеральные вещества, мг																	
		ЭЦ, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	А, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Li, мг	Se, мг	F, мг	D, мг	
День 8																			
182	Каша рисовая молочная жидкая 200/5	205	196	4,58	7,58	25,24	0,08	0,06	0,17	1,3	171,81	122,64	26,52	128,45	0,33	7,5	0,01	0,00	0,00
7	Чай с сахаром	200	34	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
97	Сыр (горьким)	20	73	4,64	5,9	0,00	0,5	0,01	0,06	0,14	23,2	178	7	100	0,2	0,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	71	3,496	0,368	0,00	0,00	0,051	0,01	0,00	4,278	9,2	6,44	29,9	0,1	0,01	0,01	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,63	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,66	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
385	Молоко 3,2% 1/200	200	116	5,6	6,4	9,4	0,08	0,3	0,06	2,6	0	0	240	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	Итого	679,00	528,00	20,15	20,61	79,20	0,66	0,46	0,33	4,14	252,68	324,25	294,34	304,27	2,42	7,51	0,10	0,10	0,00
День 9																			
366	Затяжка на твораг с соусом шоколадным 130/30	160	469	20,09	24,5	29,72	1,4	0,12	0,56	0,95	318,26	296,5	59,29	411,59	1,91	3,42	0,01	0,00	0,00
7	Чай с сахаром	200	34	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	71	3,496	0,368	0,00	0,00	0,051	0,01	0,00	4,278	9,2	6,44	29,9	0,1	0,01	0,01	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,63	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,66	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки)	120	51	0,46	11,27	0,035	0,035	0,023	18,975	319,7	18,4	10,35	12,65	2,53	2,3	0,01	0,00	0,00	0,00
TK12	Кондитерское изделие (печенье) "Ромашка"	35	207	5,08	34,28	45,95	0,882	0,706	0,441	0	97,0888	255,882	7,6	94,18	0,2	0	0,03	0,03	0,00
	Итого	589,00	673,00	25,88	25,69	85,55	1,44	0,25	0,62	20,03	695,63	340,51	90,46	500,06	6,33	5,73	0,03	0,10	0,00
День 10																			
43	Консервы овощи замороженные (огурцы)	40	4	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	0,01	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	0,08	0,00	0,00
437	Улыш из говядины 50/50	100	208	14,55	14,62	3,58	0,001	0,06	0,13	2,44	200	6,12	3,59	10,84	0,1	0,01	0,01	2,50	0,00
520	Пюре картофельное	150	155	3,22	5,56	22,01	0,1	0,2	0,15	31,15	400	52,24	39,45	115,57	1,44	9,59	0,08	0,00	0,00
TK5	Компот из сухофруктов	200	78	1	0	18,2	0,01	0,01	0,04	0	7,5	6,6	6,2	0,31	70,45	0,01	0,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	40	95	3,04	0,32	21,32	0,00	0,03	0,01	0,00	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,63	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	11,78	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	554,00	586,00	23,76	20,85	78,94	0,12	0,25	0,40	35,59	712,82	92,34	71,20	199,39	3,36	81,75	0,19	2,54	0,02
		Итого за день по СанПин																	
		2720,00	90,00	92,00	383,00	0,90	1,40	1,60	70,00	1200,00	1200,00	300,00	300,00	18,00	0,10	0,05	4,00	10,00	
		Завтрак 20% - 25 %																	
		554,680	18,22,5	18,423,0	76,6-95,75	0,23	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	300,00	4,50	0,03	0,01	1,00	2,50	
		Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)																	
		597,50	24,00	20,30	81,00	0,40	0,40	0,53	17,78	370,00	302,57	75,00	300,00	4,50	0,03	0,01	1,00	2,50	



УТВЕРЖДАЮ
 Директор Автономной некоммерческой организации
 «Стандарты социального питания» 2022г.
 Д.В. Уралеский

СОГЛАСОВАНО
 Директор МОБУ СОШ _____
 _____ 2022г.