

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

двенадцатидневное

01.03.2022г. по 30.05.2022г.

(сезон - Весна)

2022 г.

Меню горячих завтраков для обучающихся с 12 лет и старше (двенадцатидневное) с 01.03.2022г. по 30.05.2022г. (сезон - весна)

рек.	Пищевая ценность ЗАВТРАК	Выход	Пищевые вещества, г			Витамины, мг										Минеральные вещества, мг									
			Эц.ккал	Б.г	Ж.г	У.г	А.мкг	В1.мкг	В2.мкг	С.мкг	К.мкг	Са.мг	Мг.мг	Р.мг	Fe.мг	I.мг	Se.мкг	F.мг	D.мкг						
День 1																									
692	Кофейный напиток	200	94,32	3,8	3,7	13,18	0,03	0,04	0,15	0,04	0,01	0,01	1,3	146,24	120,16	14	90	0,08	0,08	7	0,05	0,00	0,00		
33	Капша пшеница молочная жидкая 200/5	205	393,23	10,74	14,31	55	0,15	0,31	0,22	1,63	316,33	177,43	69,97	261,9	1,88	10,63	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
97	Сир (порциями)	20	73	4,64	5,9	0,00	0,5	23,2	0,06	0,14	23,2	176	7	100	0,2	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,59	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	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48,24	1,824	0,192	11,664	0,00	0,029	0,01	0,00	22,32	4,8	3,36	15,6	0,94	0,72	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
338	Фрукты свежие (кблжк)	143	49,5	0,44	0,44	10,78	0,034	0,034	0,028	18,15	305,8	17,6	9,9	12,1	2,42	2,2	12,1	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого	622,00	119,24	23,72	24,78	105,20	0,71	0,45	0,48	0,48	21,22	841,79	501,99	106,43	499,10	5,85	21,45	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
День 2																									
43	Консервы овощи замороженные (огурцы)	30	4	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
262	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 60/60	120	138	12,75	7,5	6,13	0,29	0,57	1,5	7,74	0,05	251,46	128	23,25	172,93	3,65	0,02	839,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
9	Капша реченная вякая 145/5	150	158	4,56	5,31	28,33	0,04	0,03	0,05	0	0	137,6	113	7,5	108,61	0,57	0,01	6,71	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00		
378	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,02	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	35	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	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,632	0,312	12,25	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,94	0,00	0,04	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00		
	Итого	559,00	477,00	22,50	13,53	77,69	0,34	0,68	1,60	9,84	137,74	420,87	285,18	105,77	283,90	6,12	0,14	845,75	0,04	0,00	0,04	0,00	0,04		
День 3																									
43	Консервы овощи (помидоры соевные)	40	5	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
498	Котлеты рубленые из филе телят	100	279	17,27	12,11	16,75	0,223	0,13	0,14	2,78	233,84	123,89	25,56	162,84	0,2	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
332	Макароны отварные	150	221	5,57	6,44	37,19	0,06	0,1	0,03	0,00	75,05	26,39	10,42	56,08	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
648	Кисель плодово-ягодный	200	34	0,00	0,00	8,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,027	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,632	0,312	12,25	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,94	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00		
	Итого	554,00	477,11	22,50	13,53	77,69	0,34	0,68	1,60	9,84	137,74	420,87	285,18	105,77	283,90	6,12	0,16	845,75	0,04	0,00	0,04	0,00	0,04		
День 4																									
52	Салат из свежих овощей с заправкой	50	46	4,218	8,484	6,678	0,01	0,01	0,02	5,12	147,49	19,69	11,31	22,17	1,54	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
227	Рыба припущенная (филе минтай)	100	125	25,08	1,32	0,832	0,174	0,192	0,192	1,616	172,98	180,608	76	413,088	0,1	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
520	Пюре картофельное	150	155	3,2	5,6	22	0,1	0,2	0,15	31,15	500	52,24	39,45	115,57	1,44	9,59	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
7	Чай с сахаром	200	34	0,02	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,01	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	30	71	3,04	0,32	19,44	0,00	0,04	0,01	0,00	3,72	8	5,6	26	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,632	0,312	12,25	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,94	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00		
	Итого	554,00	477,11	22,50	13,53	77,69	0,34	0,68	1,60	9,84	137,74	420,87	285,18	105,77	283,90	6,12	0,16	845,75	0,04	0,00	0,04	0,00	0,04		
День 5																									
43	Консервы овощи (помидоры соевные)	30	3	0,2	0,02	0,34	0,01	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
297	Фрикадельки из филе куриного с томатным соусом 55/50	105	228	13,67	13,49	12,45	0,00	0,1	0,16	0,26	400	133,91	9,92	41,36	0,2	0,02	0,02	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00		
214	Капуста тушеная	180	168	4,44	5,62	18,82	0,095	0,08	0,11	10,62	46,261	122,81	42,27	82,26	0,1	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
707	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	25,24	0,00	0,02	0,02	4	24	14	8	14	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	30	74	2,28	0,24	14,59	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	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,63	0,31	13,16	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,94	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00		
	Итого	554,00	479,00	37,37	16,29	70,22	0,28	0,48	0,40	37,99	877,58	276,95	146,74	622,75	4,25	11,15	0,10	0,11	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
День 6																									
45	Каруца ватшеная с маслом растительным	50	49	0,96	3,05	4,61	0,01	0,01	0,01	15,18	100,5	25,25	8,82	18,55	0,35	2,67	2,61	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
269	Котлета, блинчики из говядины и филе бедра куриного	100	208	16,58	13,15	14,67	4,51	0,1	0,15	1,03	102,41	33,68	13,02	66,83	0,79	4,05	2,31	1,6	13,15	0,00	0,00	0,00	0,00		
302	Капша рисовая вязкая 145/5	150	155	2,27	4,45	23,72	0,05	0,03	0,02	0,1	32,8	5	16,13	48,33	0,34	0,64	641,67	2,27	4,45	0,00	0,00	0,00	0,00		
638	Комлот из шловов или ягол сушеных 200	200	95	0,44	0,04	23,88	0,01	0,01	0,01	0,4	116,45	44,7	6	15,4	1,25	0,8	40	0,44	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный 30	30	76	1,63	0,31	9,55	0,01	0,04	0,02	0,1	56,4	11,28	11,76	37,68	0,94	1,2	384	0,44	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24	24	48	2,27	0,45	23,72	0,05	0,03	0,02	0,1	32,8	5	16,13	48,33	0,34	0,64	641,67	2,27	4,45	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого	554,00	613,00	23,22	19,88	84,59	0,02	0,28	0,33	16,98	592,86	297,20	79,97	204,40	1,91	1,73	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
День 7																									
101	Икра кабачковая (консерва) 30	30	58	0,95	4,45	3,85	4,60	76,5	0,01	0,01	0,2	380	157,5	20,5	7,5	18,5	0,35	1,5	250	0,00	0,00	0,00	0,00		
96	Масло сливочное (порциями) 10	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0,1	0,00	0,01	0,00	1,5	1,2	0,04	1,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
340	Омлет варуванный	130	198	14,7	16,31	3,37	0,004	0,09	0,54	0,32	20,949	111,48	18,64	243,37	0,1	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00</				

		Пшеничные вещества, г													Минеральные вещества, мг																							
		Эц. клас	Б. г.	Ж. г.	У. г.	А. мг	В1. мг	В2. мг	С. мг	К. мг	Са. мг	Мg. мг	Р. мг	Fe. мг	І. мг	So. мг	F. мг	D. мг																				
День 8																				Итого	594,00	543,30	40,02	34,19	54,47	0,18	0,47	0,65	18,77	395,38	154,69	48,56	329,29	4,53	2,21	0,07	0,99	0,00
463	Фефелина говядины с томатным соусом 100/50	150	264	16,64	16,3	12,5	0,224	0,12	0,18	10,16	130,025	47,25	32,78	177,25	0,1	0,02	0,02	0,00	0,00																			
518	Картофель запеченный	150	159	2,8	4,9	24,5	0,1	0,22	0,13	36	500	24,28	41,76	106,72	1,68	9	0,06	0,00	0,00																			
707	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	25,24	0,0	0,02	0,02	4	24	14	8	14	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00																			
	Хлеб пшеничный	30	71	3,04	0,32	19,44	0,00	0,04	0,01	0,00	3,72	8	5,6	26	0,2	0	0	0,05	0,00																			
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,63	0,31	9,55	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00																			
	Итого	554,00	634,00	25,11	22,03	91,23	0,32	0,44	0,34	50,16	686,07	104,81	98,12	361,65	3,02	9,02	0,08	0,09	0,00																			
День 9																				Итого	594,00	543,30	40,02	34,19	54,47	0,18	0,47	0,65	18,77	395,38	154,69	48,56	329,29	4,53	2,21	0,07	0,99	0,00
182	Каша рисовая молочная жидкая 200/5	205	186	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	0,01	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00																			
97	Сыр (порцини)	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	3,486	0,368	22,356	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	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00																			
338	Фрукты свежие (апельсины)	150	116	0,6	0,6	14,7	0,08	0,3	0,06	2,6	0	280	0	0	0	0	0	0,00	0,00																			
	Итого	629,00	528,00	15,15	14,81	84,50	0,66	0,46	0,33	4,14	252,68	324,25	294,34	304,27	2,42	7,51	0	0,10	0,00																			
День 10																				Итого	594,00	543,30	40,02	34,19	54,47	0,18	0,47	0,65	18,77	395,38	154,69	48,56	329,29	4,53	2,21	0,07	0,99	0,00
366	Запеканка из творога с соусом шоколадным 160/20	190	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	0,01	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	3,486	0,368	22,356	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	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00																			
338	Фрукты свежие (яблоки)	150	51	0,46	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																			
2	Кондитерское изделие (печенье) "Ромашка"	35	207	5,08	34,28	45,95	0,882	0,706	0,441	0	97,0588	255,882	7,6	94,18	0,2	0	0	0,03	0,00																			
	Итого	629,00	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 11																				Итого	594,00	543,30	40,02	34,19	54,47	0,18	0,47	0,65	18,77	395,38	154,69	48,56	329,29	4,53	2,21	0,07	0,99	0,00
43	Консервы овощи замороженные (огурцы)	40	4	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	0,08	0,00	0,00																			
437	Улиты из говядины 50/50	100	208	14,55	14,62	3,59	0,001	0,06	0,13	2,44	200	6,12	3,99	10,84	0,1	0,01	0,01	2,50	0,00																			
520	Макароня отварные	150	155	5,57	5,72	37,19	0,1	0,2	0,15	31,15	400	52,24	39,45	115,57	1,44	9,59	0,06	0,00	0,00																			
	ТТКС Компот из сухофруктов	200	76	1	0	18,2	0,01	0,01	0,04	0	7,5	7,5	6,6	6,2	0,31	70,45	0,01	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	48,24	1,63	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	11,76	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00																			
	Итого	554,00	586,24	26,11	20,41	94,12	0,12	0,35	0,40	35,59	712,62	92,34	71,20	199,39	3,36	81,75	0,19	2,54	0,02																			
День 12																				Итого	594,00	543,30	40,02	34,19	54,47	0,18	0,47	0,65	18,77	395,38	154,69	48,56	329,29	4,53	2,21	0,07	0,99	0,00
43	Салат из овощей отварной с заправкой	50	46	4,218	8,484	6,678	0,01	0,01	0,02	5,12	147,49	19,69	11,31	22,17	0,72	1,54	0,02	0,00	0,00																			
388	Колбаса или биточка рыбные	100	126	14,55	14,62	3,59	0,001	0,06	0,13	2,44	200	6,12	3,99	10,84	0,1	0,01	0,01	2,50	0,00																			
520	Пиоре картофельное	150	155	5,57	5,72	37,19	0,1	0,2	0,15	31,15	500	52,24	39,45	115,57	1,44	9,59	0,06	0,00	0,00																			
	ТТКС Сок фруктовый	200	85	1	0	18,2	0,01	0,01	0,04	0	7,5	7,5	6,6	6,2	0,31	70,45	0,01	0,00	0,02																			
	Хлеб пшеничный	30	71	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	11,76	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00																			
	Итого	554,00	530,00	27,64	29,33	84,97	0,12	0,35	0,40	36,71	903,71	102,83	76,91	211,96	3,84	82,49	0,13	2,54	0,02																			

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации

"Стандарты социальнорационального питания" 2022г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____

" " " 2022г.