

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ

в том числе с ОВЗ и Инвалидов

с 01.03.2022г. по 30.05.2022г.

(сезон - весна)

2022 г.

Меню горячих завтраков для обучающихся 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалидов с 01.03.2022г. по 30.05.2022г. (сезон — весна)

№ п/п	Рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Эн. кал	Пищевые вещества			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
					Б, г	Ж, г	У, г	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Д, мкг	К, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Л, мг	Са, мг	Ф, мг	
День 1																					
1	692	Кисельный напиток	200	94,32	3,8	3,7	13,18	0,04	0,15	0,03	1,3	0,2	49,24	90	14	90	0,08	0,07	500	0,00	
2	33	Каша пшеница молочная жидкая 200г	205	393,23	3,7	9,85	55	0,31	0,22	0,15	1,93	0,4	94,9	177,43	25,78	128	0,01	0,08	188	0,00	
3	97	Сыр (порцики)	20	73	4,84	5,9	0,00	0,01	0,06	52	0,14	0	23,2	176	7	100	0,2	0,00	800	0,10	
4	96	Масло сливочное (порцики)	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0,00	0,01	0,1	0,00	0,20	1,5	1,2	0,04	1,9	0,02	0,00	0,00	0,00	
5		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,01	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,06	0,00	0,00
6		Хлеб ржанко-пшеничный обогащенный йодом	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,00	
7	338	Фрукты свежие (заморожены)	130	70,5	0,6	0,6	14,7	0,05	0,03	0	15	0	417	24	13,5	16,5	3,3	0,03	225	0,00	
Итого:			601	785,61	15,4	28,67	99,05	0,46	0,49	52,28	18,07	0,80	632,04	480,15	70,96	374,52	4,45	0,32	913	0,10	
День 2																					
1	101	Консервы овощные замороженные отруби (порцики)	40	5,2	0,32	0,04	0,85	0,01	0,01	0,01	2	0	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,08	80	0,00	
2		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,06	240	0,03	
3		Хлеб ржанко-пшеничный обогащенный йодом	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,05	
4		Чай с сахаром 200	200	34,11	0,1	0,03	9	0,00	0,01	0	0,05	0	12,67	2,66	2,2	4,12	0,44	0,00	0,00	0,00	
5	302	Каша гречневая вязкая 145г	150	158	4,56	5,31	28,33	0,04	0,03	0,05	0,00	0,00	137,6	113	7,5	108,61	0,57	0,01	6,71	0,04	
6	257	Средние говяжье (отбивное) тушеное в соусе 50г/50г с луком	100	138	12,75	7,5	6,13	0,28	0,57	15,01	7,74	0,05	251,46	128	23,25	172,83	3,85	0,02	839	0,00	
Итого:			526	415	20,34	13,25	60,4	0,39	0,64	15,07	9,79	0,05	514,33	264,38	49,19	333,38	5,94	0,25	1421,71	0,08	
День 3																					
1	648	Кисель на натуральной основе витаминизированный	200	28,43	0,00	0,00	8,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,15	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	
2	488	Котлеты рубленные из филе куриной грудки	90	286	16,89	12,11	15	0,12	0,15	20,02	1,81	0	223,79	41,85	24,05	105,67	1,62	0,07	115	0,00	
3	516	Макароны изделия отварные	150	221	5,57	5,12	37,19	0,09	0,03	0,05	0,00	0,00	63,36	10,27	8,16	45,23	0,82	0,07	360,37	0,00	
4		Хлеб пшеничный	17	40,46	1,29	0,14	8,26	0,02	0,01	0	0,00	0,00	15,81	3,4	2,38	11,05	0,19	0,05	204	0,02	
5		Хлеб ржанко-пшеничный обогащенный йодом	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,03	
6	101	Консервы овощные замороженные (кудроз) консервированная	50	162,5	5,15	2	30	0,191	0,086	0	0,00	0,00	170	17	52	150,5	1,85	0,01	900	0,00	
Итого:			533	736,87	28,7	19,58	101,78	0,451	0,256	20,07	1,61	0	510,79	80,19	94,43	338,57	5,12	0,28	1835,37	0,05	
День 4																					
1	520	Пюре картофельное	150	155	3,2	5,56	22,01	0,16	0,13	0,08	3,16	0	62,47	44,14	32,9	96,41	0,7	0,07	577,71	0,00	
2	52	Салат из свежих овощей с заправкой 60 с сентября	50	45,87	0,77	2,55	5,11	0,01	0,02	0,01	5,12	0	147,48	19,89	11,31	22,17	0,72	0,01	205,47	0,00	
3		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,06	240	0,02	
4		Хлеб ржанко-пшеничный обогащенный йодом	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,03	
5		Чай с сахаром 200	200	34,11	0,1	0,03	9	0,00	0,01	0	0,05	0	12,67	2,66	2,2	4,12	0,44	0,00	0,00	0,00	
6	227	Рыба припущенная (филе минтай)	100	118,79	2,2	4,8	0,69	0,13	0,14	11,99	6	21	435,42	62,31	25,9	293,71	1,09	0,7	23,67	0,004	
7	338	Фрукты свежие (блики)	120	50	0,55	0,55	13,68	0,042	0,032	0,042	15	0	13	21,989	12,989	15,117	3,023	0,03	205,143	0,00	
Итого:			656	495,333	26,37	13,46	66,278	0,392	0,352	12,122	29,33	21	727,25	162,309	95,319	469,647	6,813	0,95	1508,933	0,054	
День 5																					
1	707	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2	0,02	0,02	0	4	0	240	14	8	14	2,8	0,00	0,00	0,00	
2	214	Каша тушеная	150	118,2	3,78	4,67	11,68	0,07	0,08	0,16	30	0,48	388,9	98,72	35,54	68,2	1,31	0,06	108	0,00	
3	101	Консервы овощные замороженные отруби (порцики)	40	5,2	0,32	0,04	0,84	0,01	0,01	0,01	2	0	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,08	80	0,00	
4		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,06	240	0,02	
5		Хлеб ржанко-пшеничный обогащенный йодом	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,03	
6	289	Котлеты, блики из говядины и филе бедра куриного	90	283,73	13,2	10,96	15,35	0,1	0,16	0,01	0,28	0	62,89	33,92	9,92	41,36	0,54	0,05	115	0,00	
Итого:			516	558,9	25,7	16,24	63,94	0,25	0,29	0,18	36,26	0,48	804,39	167,36	69,7	171,28	5,73	0,67	719,00	0,05	
День 6																					
1	707	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2	0,02	0,02	0	4	0	240	14	8	14	2,8	0,00	0,00	0,00	
2	97	Сыр (порцики)	20	73	4,84	5,9	0,00	0,01	0,06	52	0,14	0	23,2	176	7	100	0,2	0,00	800	0,00	
3	96	Масло сливочное (порцики)	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0,00	0,01	0,1	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,06	240	0,00	

