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.

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

ец.	Пищевая ценность ЗАВТРАК	Выход	Пищевые вещества, г				Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
	День 1		ЭЦ, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	D, мкг
692	Кофейный напиток	200	94,3	3,8	3,7	13,18	0,03	0,04	0,15	1,3	146,24	120,16	14	90	0,08	7	0,05	0,00	0,00
33	Каша пшенная 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	10,83	0,1	0,00	0,00
97	Сыр (порциями)	20	73	4,64	5,9	0,00	0,5	0,01	0,06	0,14	23,2	176	7	100	0,2	0,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	71	2,28	0,24	14,58	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	1,824	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
338	Фрукты свежие (яблоки)	139	49,5	0,44	0,44	10,78	0,034	0,034	0,025	18,15	305,8	17,8	9,9	12,1	2,42	2,2	0,01	0,00	0,00
	Итого	628,00	729,27	23,72	24,78	105,20	0,71	0,45	0,48	21,22	841,79	501,99	108,43	499,10	5,85	21,45	0,29	0,00	0,00
	День 2		40,00																
43	Консервы овощные закусочные (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
262	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 50/50	100	138	12,75	7,5	6,13	0,29	0,57	1,5	7,74	0,05	251,46	126	23,25	172,93	3,85	0,02	839,00	0,00
9	Каша гречневая вязкая 145/5	150	158	4,58	5,31	26,33	0,04	0,03	0,05	0	0	137,6	113	7,5	108,61	0,57	0,01	6,71	0,04
378	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	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	1,632	0,312	12,25	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,96	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	554,00	477,00	22,50	13,53	77,69	0,34	0,65	1,60	9,84	137,74	420,67	265,15	105,77	283,90	6,12	0,14	845,75	0,04
	День 3																		
43	Консервы овощные (помидоры)	40	9	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
498	Котлеты рубленые из филе бедра куриного	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
332	Макароны отварные	150	221	5,57	6,44	37,19	0,06	0,1	0,03	0,00	75,05	25,39	10,42	56,06	1,06	0,9	0,04	0,00	0,00
648	Кисель на натуральной основе витаминизированный	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
	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	1,632	0,312	12,25	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,96	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	554,00	477,11	22,50	13,53	77,65	0,34	0,66	0,21	9,84	137,74	420,67	265,18	105,77	283,90	6,12	0,16	845,75	0,04
	День 4																		
52	Салат из свеклы отварной с заправкой	60	46	4,218	8,484	8,678	0,01	0,01	0,02	5,12	147,49	19,89	11,31	22,17	0,72	1,84	0,02	0,00	0,00
227	Рыба припущенная (филе минтая)	120	125	25,08	1,52	0,832	0,174	0,192	0,192	1,616	172,98	150,508	76	413,088	0,1	0,02	0,02	0,02	25,00
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
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	3,04	0,32	19,44	0,00	0,04	0,01	0,00	3,72	8	5,6	28	0,2	0,00	0,00	0,05	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	9,96	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	584,00	479,00	37,37	16,29	70,22	0,28	0,48	0,40	37,99	877,58	276,56	146,74	622,75	4,25	11,15	0,10	0,11	25,00
	День 5																		
43	Консервы овощные закусочные (огурцы)	30	3	0,2	0,02	0,34	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
297	Фрикадельки из филе куриного с томатным соусом55/50	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	0,01	0,00
214	Капуста тушеная	180	108	4,44	5,62	16,82	0,006	0,06	0,11	10,62	46,261	122,81	42,37	82,26	0,1	0,01	0,01	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
	Хлеб пшеничный	35	74	2,28	0,24	14,58	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	13,16	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,96	37,68	0,94	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого	574,00	613,00	23,22	19,86	84,59	0,02	0,28	0,33	16,88	582,88	297,20	79,97	284,40	1,91	1,73	0,14	0,04	0,00
	День 6																		
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
340	Омлет натуральный	130	198	14,7	16,31	3,37	0,004	0,09	0,54	0,52	20,949	111,48	18,84	243,37	0,1	0,01	0,01	0,00	0,00
7	Чай с сахаром	200	34	15	2,6	9,02	0,00	0	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	118	3,496	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	0,08	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	9,96	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
338	Фрукты свежие (апельсины)	150	70,5	0,44	0,44	10,78	0,034	0,034	0,025	18,15	305,8	17,6	9,9	12,1	2,42	2,2	0,06	0,00	0,00
	Итого	564,00	543,30	35,32	28,28	59,75	0,14	0,22	0,62	18,77	385,92	155,89	49,40	333,19	4,43	2,22	0,08	0,10	0,00
	День 7																		
463	Тефтелиз говядины с томатным соусом 100/50	150	264	16,84	16,3	12,5	0,224	0,12	0,16	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	108,72	1,88	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

	День 8																		
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	0,00	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
97	Сыр (порциями)	20	73	4,64	5,9	0,00	0,5	0,01	0,06	0,14	23,2	176	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	9,96	37,68	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	0,00	0,00
	Итого	**679,00**	**528,00**	**20,15**	**20,61**	**79,20**	**0,66**	**0,46**	**0,33**	**4,14**	**282,58**	**324,25**	**294,34**	**304,27**	**2,42**	**7,51**	**0,10**	**0,10**	**0,00**
	День 9																		
366	Запеканка из творога 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	3,486	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	9,96	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки)	120	51	0,48	0,48	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
ТК12	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
		569,00	**673,00**	**25,88**	**25,69**	**95,55**	**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 овощные закусочные (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	Гуляш из говядины 50/50	100	208	14,55	14,62	3,59	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	5,96	22,01	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
ГТК5	Компот из сухофруктов	200	76	1	0	18,2	0,01	0,01	0,04	0	0	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	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**	**586,00**	**23,76**	**20,85**	**78,94**	**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**
			Пищевые вещества, г									**Минеральные вещества, мг**							
			ЭЦ, ккал	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**A, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**C, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**	**D, мкг**
	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	1200,00	18,00	0,10	0,05	4,00	10,00
	Завтрак 20% - 25 %		554-680	18-22,5	18,4-23,0	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" Д.В.Уральский
"01" 03 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ СОШ №59
Лотник Е.Ю.
"01" 03 2022г.