

**Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»**

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
В т.ч. с ОВЗ и детей -инвалидов  
с 01.09.2022г. (сезон осень-зима)**

**2022 г.**

**Меню горячих завтраков для обучающихся в возрасте 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и детей-инвалидов с 01.09.2022г. (сезон осень-зима)**

№ рецептура	Пищевая ценность ЗАВТРАК	всё порций,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Калий (мг)	Йод (мг)	Фтор	Селен	
<b>День 1 (понедельник)</b>																				
3	Бульбурда с сыром и маслом 40/20/10	70,00	7,31	12,33	20,09	230,00	0,05	0,05	0,32	80,00	0,25	208,20	132,65	4,94	0,01	57,25	0,01	0,10	0,01	
182	Каша рисовая пшеница жидкая 200/5	205,00	4,58	7,58	25,24	186,00	0,06	0,07	1,30	80,00	0,40	222,58	128,45	6,52	0,00	71,81	0,08	0,00	0,00	
692	Кофейный напиток	200,00	3,80	3,70	13,18	94,00	0,04	0,01	1,30	13,00	0,20	120,16	90,00	4,00	0,00	46,24	0,07	0,00	0,00	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,00	0,00	
338	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,48	0,48	11,76	56,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>619,00</b>	<b>17,77</b>	<b>24,41</b>	<b>79,77</b>	<b>614,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,17</b>	<b>27,43</b>	<b>178,00</b>	<b>0,85</b>	<b>584,11</b>	<b>398,84</b>	<b>28,63</b>	<b>0,05</b>	<b>211,90</b>	<b>0,21</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>																				
71	Помидоры свежие	60,00	0,66	0,12	2,28	14,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	2,00	0,00	74,00	0,01	0,00	0,00	
262	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 50/50	100,00	14,24	7,15	6,13	140,00	0,32	0,64	6,33	100,00	0,05	128,67	195,59	24,81	0,04	76,93	0,09	0,00	0,01	
520	Пюре картофельное	180,00	3,87	6,68	26,42	186,00	0,00	0,2	0,15	15,15	0,90	152,24	39,45	115,57	0,10	0,01	0,01	0,00	0,00	
707	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,18	18,18	83,00	0,02	0,09	0,75	0,00	0,20	65,25	53,24	11,40	0,01	98,25	0,04	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,56	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>584,00</b>	<b>20,44</b>	<b>8,09</b>	<b>55,59</b>	<b>566,00</b>	<b>0,43</b>	<b>0,77</b>	<b>22,08</b>	<b>100,00</b>	<b>1,15</b>	<b>370,96</b>	<b>318,58</b>	<b>52,91</b>	<b>0,30</b>	<b>305,34</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>	
<b>День 3 (среда)</b>																				
71	Ордуцы свежие	60,00	0,80	0,10	2,60	12,00	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,01	41,00	0,02	0,00	0,00	
269	Котлеты рубленые из говядины и филе птицы (бедро)	100,00	16,58	13,15	14,67	245,00	0,06	0,14	0,22	120,00	0,00	48,89	106,67	18,89	0,02	36,76	0,07	0,00	0,10	
516	Макаронные изделия отварные	180,00	6,30	5,60	42,00	188,00	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	120,37	123,20	15,35	0,05	65,39	0,02	0,00	0,00	
648	Кисель плодово-ягодный	200,00	0,00	0,00	8,98	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	
338	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00	
	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,48	0,48	11,76	56,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>684,00</b>	<b>25,76</b>	<b>19,65</b>	<b>89,51</b>	<b>583,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>29,73</b>	<b>128,00</b>	<b>0,00</b>	<b>225,61</b>	<b>301,61</b>	<b>61,41</b>	<b>0,12</b>	<b>180,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>																				
71	Помидоры свежие	60,00	0,66	0,12	2,28	14,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,00	74,00	0,01	0,00	0,00	
227	Рыба припущенная (филе минтая) 120/5	125,00	27,00	1,50	0,80	125,00	0,16	0,16	1,35	144,70	2,10	167,17	344,24	25,09	0,01	435,42	0,71	0,00	0,01	
476	Картофель запеченный	180,00	3,64	5,92	29,39	191,00	0,14	0,13	3,16	40,00	0,00	36,97	86,60	27,75	0,01	62,47	0,08	0,00	0,01	
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	34,00	0,02	0,09	0,75	0,00	0,20	65,25	53,24	11,40	0,01	98,25	0,04	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,58	71,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>629,00</b>	<b>35,25</b>	<b>8,12</b>	<b>71,55</b>	<b>483,00</b>	<b>0,41</b>	<b>0,42</b>	<b>20,26</b>	<b>184,70</b>	<b>2,30</b>	<b>294,19</b>	<b>553,83</b>	<b>90,94</b>	<b>0,27</b>	<b>726,29</b>	<b>0,86</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>																				
223	Запеканка из творога со слученым молоком 150/25	175,00	20,01	29,17	32,78	477,00	0,10	0,05	0,80	0,00	0,05	239,61	19,20	17,83	0,01	22,27	0,03	0,00	0,00	
694	Каша с молоком 200	200,00	3,71	3,83	24,49	148,00	0,04	0,04	0,16	13,00	1,80	123,38	24,63	106,38	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,24	14,58	71,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	95,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00	
338	Фрукты свежие (яблоки)	125,00	0,50	0,50	12,25	59,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>564,00</b>	<b>28,86</b>	<b>34,06</b>	<b>93,60</b>	<b>850,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,10</b>	<b>25,31</b>	<b>18,00</b>	<b>1,85</b>	<b>279,78</b>	<b>89,69</b>	<b>35,90</b>	<b>0,26</b>	<b>91,43</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>																				
101	Кувурва консервированная	40,00	4,12	1,96	24,00	130,00	0,04	0,04	10,85	11,00	0,20	25,89	44,78	15,45	0,01	33,28	0,02	0,00	0,00	
340	Омлет натуральный	130,00	13,50	14,95	2,59	198,00	0,08	0,46	0,45	32,00	0,04	196,00	108,54	16,01	0,02	79,23	0,39	0,00	0,10	
707	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,00	83,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,01	40,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>120,00</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>24,51</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,77</b>	<b>16,34</b>	<b>3,37</b>	<b>0,03</b>	<b>13,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

ТТК 12	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка")										Кондитерское изделие (печенье "Ромашка")									
	День 7 (вторник)										День 10 (пятница)									
Итого	30,00	2,24	5,88	23,98	158,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,90	0,00	7,80	0,00	0,00			
Итого	584,00	25,98	24,11	111,27	768,00	0,26	0,57	39,81	48,00	0,24	276,06	237,81	57,53	0,28	221,66	0,44	0,08	0,01		
71	Помидоры свежие	60,00	0,66	0,12	2,28	14,00	0,02	0,02	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,00	74,00	0,01	0,00	0,00		
437	Гуляш из говядины 60/60	120,00	18,00	17,00	3,00	248,00	0,03	0,13	0,92	144,00	1,50	77,81	54,20	12,03	49,25	0,10	0,00	0,01		
297	Каши гречневая рассыпчатая	180,00	10,50	6,37	51,60	192,00	0,00	0,2	0,15	312,00	9,10	152,24	39,45	115,57	0,01	0,01	0,00	0,00		
388	Напиток из шиповника	200,00	0,44	0,00	28,88	116,00	0,01	0,03	0,00	0,00	32,50	23,44	17,46	0,01	16,45	0,01	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00		
	Итого	624,00	34,24	24,13	114,70	713,00	0,13	0,20	15,92	456,00	10,60	287,35	147,39	56,19	195,86	0,20	0,08	0,02		
175	Каши пшеничная молочная жидкая 200/5	205,00	3,63	9,85	40,54	275,00	0,07	0,07	1,25	10,00	0,40	226,88	52,19	25,78	84,19	0,08	0,00	0,00		
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	0,09	0,75	0,00	0,20	65,25	53,24	11,40	98,25	0,04	0,00	0,00		
96	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,04	6,60	6,00	60,00	0,00	0,01	0,00	8,00	0,01	0,96	1,52	0,03	1,20	0,00	0,00	0,00		
97	Сыр (порциями)	20,00	4,64	5,90	0,00	73,00	0,06	0,01	0,05	24,00	17,4	7,5	7,5	81	1,70	600	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00		
338	Фрукты свежие (яблоки)	122,00	0,49	0,46	11,96	57,00	0,05	0,03	24,51	5,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,00	0,00		
	Итого	621,00	13,51	23,47	96,50	668,00	0,16	0,19	2,00	42,00	0,61	309,49	161,10	51,91	239,79	0,20	0,08	0,00		
	День 9 (четверг)																			
71	Огурцы свежие	60,00	0,80	0,10	2,60	12,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,01	41,00	0,02	0,00	0,00		
492	Плов из птицы (филе бедра куриного) 50/150	200,00	16,55	16,04	26,56	320,00	0,07	0,10	0,50	44,00	0,00	10,59	22,93	6,70	37,43	0,06	0,00	0,00		
707	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,18	18,18	83,00	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,01	40,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00		
385	Молоко пастеризованное 1/200	200	5,80	5,00	19,20	108,00	0,03	0,01	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00		
	Итого	704,00	28,69	21,96	95,48	666,00	0,22	0,17	9,50	47,00	0,00	73,39	146,48	53,20	198,18	0,19	0,11	0,00		
	День 10 (пятница)																			
71	Помидоры свежие	60,00	0,66	0,12	2,28	14,00	0,02	0,02	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,00	74,00	0,01	0,00	0,00		
463	Тертыеги из говядины с томатным соусом 100/50	150,00	16,19	14,31	12,50	262,00	0,08	0,16	6,68	144,00	0,01	34,77	34,99	14,80	12,65	0,07	0,00	0,10		
214	Карпуста тушеная	150,00	3,78	6,22	11,66	118,00	0,07	0,09	21,00	48,00	0,00	102,33	68,56	15,23	0,01	85,64	0,09	0,00		
376	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,03	15,00	34,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2,66	4,12	2,20	0,00	12,67	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,40	24,30	119,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00		
	Итого	634,00	26,13	21,40	75,24	595,00	0,24	0,30	42,68	192,00	0,01	164,56	177,42	58,93	241,11	0,20	0,08	0,10		
	Итого за 10 дней	256,63	209,40	883,21	6506,00	2,51	3,12	234,74	139,37	17,60	2865,50	2532,76	547,55	2,12	2611,58	2,73	0,80	0,10		
	Пшеничные вещества, г																			
	Итого за день по СанПиН	90	92	383	2720	1,4	1,6	70	900	10	1200	1200	300	18	1200	0,1	4,0	0,05		
	Завтрак 20% - 25 %	184-22,5	184-23,0	766-95,75	544-680	0,28-0,35	0,32-0,4	14,0-17,5	0,18-0,23	2,0-2,5	2400-3000	2400-3000	600-750	3,6-4,5	2400-3000	0,02-0,25	0,3-1,0	0,01-0,013		
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	25,66	20,94	88,32	650,60	0,25	0,31	23,47	0,14	1,76	286,55	253,28	54,76	2,10	261,16	0,027	0,80	0,01		



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Автономной некоммерческой организации  
 «Стандарты социальной информатизации»  
 Д.В. Урицкий

СОГЛАСОВАНО  
 Директор образовательной организации \_\_\_\_\_