Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
с 01.09.2021г. (сезон осень)

2021 г.

Меню горячих завтраков для обучающихся 12 лет и старше с 01.09.2021г. (сезон осень)

	Пищевая ценность ЗАВТРАК		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
3	Бутерброды с сыром и маслом 35/20/10	65	230,1	7,31	12,33	20,09	0,002	0,05	0,08	0,32	5,725	208,2	14,94	132,65	0,02	0,01	0,01	0,05	2,50
182	Каша рисовая молочная жидкая 200/5	205	186,23	4,58	7,58	25,24	0,001	0,06	0,17	1,3	1,718	122,64	26,52	128,45	0,1	0,01	0,01	0,01	0,00
692	Кофейный напиток 200 (5/8)	200	94,32	3,8	3,7	13,18	0	0,04	0,15	1,3	146,2	120,16	14	90	0,2	0,01	0,01	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	9,98	37,68	0,01	0	0	0,04	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки) 150	150	70,5	0,6	0,6	14,7	0,00	0,05	0,03	15	141,7	24	13,5	16,5	0,3	0	0	0,00	0,00
	Итого	**644,00**	**629,39**	**17,92**	**24,52**	**86,39**	**0,0030**	**0,24**	**0,45**	**17,92**	**323,66**	**486,28**	**78,94**	**405,28**	**0,63**	**0,03**	**0,03**	**0,10**	**2,50**
	День 2																		
43	Салат из белокочанной капусты 100 г с сентября (11-	100	87,7	1,71	5,1	8,97	0,017	0,04	0,05	17,53	18,816	50,53	20,26	35,92	0,02	0,01	0,01	0,00	0,00
262	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 50/50 с	100	140,04	14,24	7,15	6,13	0,167	0,32	0,64	6,33	127,69	128,67	24,81	195,59	0,04	0,01	0,01	2,50	0,00
516	Макаронные изделия отварные 175/5	180	248,58	5,57	5,78	47,54	0,001	0,1	0,03	0,00	7,505	25,39	10,42	56,08	0,1	0	0	0,00	0,00
378	Чай с сахаром 200 (1/9)	200	34,11	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,1	2,507	5,13	4,4	8,24	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный 40	40	71,4	2,28	0,24	15,99	0,00	0,03	0,01	0,00	2,79	6	4,2	19,5	0,23	0	0	0,05	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	9,98	37,68	0,01	0	0	0,04	0,00
	Итого	**644,00**	**630,07**	**25,63**	**18,63**	**100,83**	**0,1850**	**0,53**	**0,76**	**23,96**	**187,63**	**227,00**	**74,07**	**353,01**	**0,42**	**0,02**	**0,02**	**2,59**	**0,00**
	День 3																		
16	Салат из свежих огурцов с заправкой 100 с сентября	100	105,34	0,79	10,07	3,02	0,001	0,03	0,03	9,1	13,176	23,57	12,85	40,2	0,1	0,00	0,00	0,01	0,00
498	Котлеты рубленые из филе птицы 100	100	279,44	17,27	12,11	16,75	0,223	0,13	0,14	2,78	233,84	123,89	25,56	162,84	0,02	0,01	0,01	0,01	0,00
302	Каша рисовая вязкая 175/5	180	183,633	4,095	5,297	29,143	0,001	0,058	0,035	0,00	7,6288	23,765	17,908	143,733	0,05	0,01	0,01	0,00	0,00
648	Кисель из плодово-ягодного концентрата 200 (10/10)	200	34,11	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 35	35	83,3	2,66	0,28	18,66	0,00	0,04	0,01	0,00	3,255	7	4,9	22,75	0,02	0,00	0,00	0,05	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	9,98	37,68	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	**639,00**	**734,06**	**26,45**	**28,07**	**89,73**	**0,2240**	**0,30**	**0,24**	**11,88**	**286,25**	**189,69**	**71,20**	**407,20**	**0,20**	**0,02**	**0,02**	**0,11**	**0,00**
	День 4																		
52	Салат из свеклы отварной с заправкой 100 с сентября	100	183,6	1,25	5,08	8,47	0	0,02	0,03	8,3	23,911	32,2	18,35	35,99	0,02	0,00	0,00	0,01	0,00
227	Рыба припущенная (филе минтая) 120	120	125,488	25,08	1,52	0,832	0,174	0,192	0,192	1,616	172,98	180,608	76	413,088	0,01	0,02	0,02	0,02	25,00
520	Пюре картофельное 180 с сентября	180	185,98	3,87	6,68	26,42	0,001	0,2	0,15	15,15	91,518	152,24	39,45	115,57	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00
378	Чай с сахаром 200 (1/9)	200	34,11	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,1	2,507	5,13	4,4	8,24	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный 40	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,00	0,04	0,01	0,00	3,72	8	5,6	26	0,02	0,00	0,00	0,05	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	9,98	37,68	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	**664,00**	**672,62**	**35,07**	**13,96**	**77,36**	**0,1750**	**0,49**	**0,41**	**25,17**	**322,96**	**389,46**	**153,78**	**636,57**	**0,08**	**0,03**	**0,03**	**0,12**	**25,00**
	День 5																		
71,00	Огурцы свежие 40 г	40	7	0,8	0,04	2,5	0,00	0,03	0,02	10	14,1	23	14	42	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
451,00	Котлеты, биточки особые из говядины 100	100	263,73	17,99	14,32	15,35	0	0,1	0,16	0,26	628,9	133,91	9,92	41,36	0,02	0,02	0,02	0,01	0,00
214,00	Капуста тушеная 180 с сентября	180	168,23	4,44	5,62	18,82	0,006	0,08	0,11	10,62	46,261	122,81	42,27	82,26	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00
707,00	Сок фруктовый 200	200	92	1	0,2	25,24	0,00	0,02	0,02	4	24	14	8	14	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный 20	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,00	0,02	0,01	0,00	1,86	4	2,8	13	0,02	0,00	0,00	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48,24	1,63	0,31	13,16	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого	**564,00**	**626,80**	**27,38**	**20,65**	**84,79**	**0,0060**	**0,29**	**0,34**	**24,88**	**743,44**	**309,00**	**86,97**	**230,30**	**0,08**	**0,03**	**0,03**	**0,09**	**0,00**
	День 6																		
24	Свалат из свежих помидоров с запр.	100	75,19	4,28	5,84	45,56	0,001	0,069	0,169	1,254	18,4192	126,885	35,069	152,908	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00
491	Чахохбили из филе куриного 50/50	100	199,5	2,3	2,9	0,00	0	0,00	0,03	0,16	11,6	100	5	54	0,11	0,00	0,00	0,01	2,50
ТТК 9	Каша гречневая вязкая 175/5	180	186	0,05	8,25	0,08	0,001	0,00	0,01	0,00	0,15	1,2	0,04	1,9	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00
639	Компот(напиток)из сухофруктов (22/10)	200	97,6	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,1	2,507	5,13	4,4	8,24	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00

	Хлеб пшеничный 30	30	85	3,8	0,4	24,3	0,00	0,056	0,011	0,00	4,65	10	7	32,5	0,02	0,01	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48,24	1,63	0,31	13,22	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	**640,00**	**691,53**	**12,26**	**17,75**	**92,18**	**0,0020**	**0,17**	**0,25**	**1,51**	**65,65**	**254,50**	**61,49**	**287,23**	**0,18**	**0,02**	**0,02**	**0,20**	**2,50**
	День 7																		
21	Салат из свежих огурцов с заправкой 100 с сентября	100	105	1,14	5,11	3,13	0,001	0,04	0,04	10,85	13,328	25,89	15,45	44,78	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
340	Омлет натуральный 140/5	145	277,88	14,7	16,31	3,37	0,004	0,09	0,54	0,52	20,949	111,48	18,64	243,37	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00
707	Сок фруктовый 200	200	92	1	0,2	25,24	0,00	0,02	0,02	4	24	14	8	14	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный 46	46	109,48	3,496	0,368	22,356	0,00	0,051	0,01	0,00	4,278	9,2	6,44	29,9	0,01	0,01	0,01	0,06	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	9,98	37,68	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00
ТТК12	Кондитерское изделие (печенье)	35	207	5,08	34,28	45,95	0,882	0,706	0,441	0,00	97,0588	255,882	7,6	94,18	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого	**550,00**	**839,60**	**27,05**	**56,58**	**113,23**	**0,8870**	**0,95**	**1,07**	**15,37**	**187,93**	**427,73**	**66,11**	**463,91**	**0,07**	**0,02**	**0,02**	**0,13**	**0,00**
	День 8																		
24	Салат из свежих огурцов и помидоров с заправкой 100	100	75,19	0,99	6,13	3,9	0,006	0,05	0,04	6,95	21,275	18,76	16,41	34,64	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 14	Тефтели из филе куриного с томатным соусом 100/50 с	150	263,73	16,64	13,3	13,38	0,224	0,12	0,16	10,16	130,025	47,25	32,78	177,25	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00
518	Картофель отварной 180 с сентября (11-18лет)	180	191,12	3,63	5,92	29,39	0,001	0,22	0,13	6,86	202,348	24,28	41,76	106,72	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00
639	Компот из смеси сухофруктов 200 (30/15)	200	97,6	0,66	0,00	23,36	0	0,01	0,01	0,6	17,43	66,8	9	23,1	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный 24	24	57,12	1,824	0,192	12,18	0	0,029	0,01	0,1	2,232	4,8	3,36	15,6	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48,24	1,63	0,31	9,55	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	1	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	**678,00**	**733,00**	**25,37**	**25,85**	**91,76**	**0,2310**	**0,47**	**0,37**	**24,67**	**401,63**	**173,17**	**113,29**	**394,99**	**1,15**	**0,03**	**0,03**	**0,09**	**0,00**
	День 9																		
175	Каша молочная жидкая из риса и пшена 200/5	205	171,08	4,68	7,76	25,79	0,001	0,09	0,16	1,3	17,792	124,51	27,34	129,33	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
693	Какао с молоком 200 (2,5/9)	200	99,34	3,41	3,58	13,94	0	0,04	0,16	1,3	18,4	123,38	24,63	106,38	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
96	Масло сливочное (порциями) 10	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0,001	0,00	0,01	0,00	0,15	1,2	0,04	1,9	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный 43	43	83,3	2,66	0,28	18,66	0,00	0,04	0,01	0,00	3,255	7	4,9	22,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24	23,8	48,24	1,63	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки) 120	120	70,5	0,6	0,6	14,7	0,00	0,05	0,03	15	41,7	24	13,5	16,5	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого	**601,80**	**547,26**	**13,03**	**20,78**	**86,35**	**0,0020**	**0,26**	**0,39**	**17,60**	**109,62**	**291,37**	**80,39**	**314,54**	**0,03**	**0,02**	**0,02**	**0,07**	**0,00**
	День 10																		
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком 160/20	180	614,39	22	28,25	43,3	0,219	0,13	0,6	1,1	31,577	330,32	50,49	418,08	1,5	0,01	0,01	0,00	0,00
378	Чай с сахаром и молоком 200 (0,5/9/60)	200	86	1,84	2,01	17,36	0	0,03	0,1	0,86	10,319	77,06	10,88	59,92	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный 40	40	95,2	3,04	0,32	21,33	0,00	0,04	0,01	0,00	3,72	8	5,6	26	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
	Итого	**420,00**	**795,59**	**26,88**	**30,58**	**81,99**	**0,2200**	**0,20**	**0,71**	**1,96**	**45,62**	**415,38**	**570,97**	**504,00**	**1,52**	**0,03**	**0,03**	**0,05**	**0,00**
	День 11																		
43	Салат из белокочанной капусты 100 г с сентября	100	60	1,3	3,24	6,27	0,00	0,02	0,04	18,8	16,637	28,8	28,3	27,7	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00
437	Гуляш из говядины 50/50 с сентября	100	221	14,55	14,62	3,59	0,001	0,06	0,13	2,44	492,1	6,12	3,59	10,84	0,01	0,01	0,01	2,50	0,00
ТТК9	Каша гречневая вязкая 175/5	180	186,23	3,87	6,68	26,42	0,001	0,2	0,15	3,12	91,518	152,24	39,45	115,57	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00
ТТК7	Чай с сахаром 200 (0,5/9)	200	34,11	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,1	2,507	5,13	4,4	8,24	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный 40	40	95,2	3,04	0,32	21,33	0,00	0,04	0,01	0,00	3,72	8	5,6	26	0,01	0,00	0,00	0,05	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	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	**644,00**	**644,78**	**24,59**	**25,22**	**79,81**	**0,0020**	**0,36**	**0,36**	**24,46**	**634,80**	**211,57**	**93,10**	**226,03**	**0,07**	**0,03**	**0,03**	**2,59**	**0,00**
	День 12																		
16	Салат из свежих огурцов с заправкой 100 с сентября	100	105,4	3,74	12,31	88,57	0,002	0,31	0,22	1,63	31,633	177,43	6,99	261,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
492	Плов из птицы(филе куриное) 50/100	150	319	3,08	4,6	0,28	1	0,03	0,18	0,00	156	22	4,8	76,8	0,01	0,01	0,01	2,50	0,00
ТТК7	Чай с сахаром 200 (1/9)	200	34,11	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,1	2,507	5,13	4,4	8,24	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный 35	35	83,3	2,66	0,28	18,66	0,00	0,04	0,01	0,00	3,255	7	4,9	22,75	0,02	0,00	0,00	0,05	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	9,98	37,68	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки) 120	120	70,5	0,6	0,6	14,7	0,00	0,05	0,03	15	41,7	24	13,5	16,5	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00
			Пищевые вещества, г									**Минеральные вещества, мг**							

			Эц, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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 25 %		**680,00**	**22,50**	**23,00**	**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)		**677,88**	**22,93**	**25,08**	**95,04**	**0,23**	**0,04**	**0,49**	**17,78**	**299,72**	**302,57**	**75,00**	**300,00**	**4,54**	**0,03**	**0,01**	**1,00**	**2,50**

УТВЕРЖДАЮ
Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания" Д.В.Уральский

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ_____
_____