Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ
с 01.09.2021г. (сезон осень)

2021 г.

Меню горячих завтраков для обучающихся 7-11 лет с 01.09.2021г. по 31.10.2021г (сезон осень)

	Пищевая ценность ЗАВТРАК		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
	День 1 (понедельник)		Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Калий	Йод (мг)	Фтор	Селен
3	Бутерброды с сыром и маслом 35/20/10	65,00	7,31	12,33	20,09	230,00	0,05	0,05	0,32	0,18	0,25	208,20	132,65	4,94	0,01	57,25	0,01	0,10	220,00
182	Каша рисовая молочная жидкая 200/5	205,00	3,58	7,58	25,24	206,23	0,06	0,07	1,30	0,08	0,40	222,58	128,45	6,52	0,00	71,81	0,08	0,00	100,00
692	Кофейный напиток 200	200,00	3,80	3,70	13,18	94,00	0,04	0,01	1,30	0,03	0,20	120,16	90,00	4,00	0,00	46,24	0,07	0,00	500,00
	Хлеб ржаной йодированный 20	20,00	1,36	0,26	10,21	40,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,00	320,00
338	Фрукты свежие (яблоки) 160	160,00	0,59	0,59	14,56	67,00	0,05	0,03	24,51	0,05	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,00	222,86
	Итого	**650,00**	**16,64**	**24,46**	**83,28**	**637,23**	**0,23**	**0,17**	**27,43**	**0,34**	**0,85**	**584,11**	**398,84**	**28,63**	**0,05**	**211,90**	**0,21**	**0,10**	**1362,86**
	День 2 (вторник)																		
71	Помидоры свежие 60	60,00	0,39	0,14	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	0,12
262	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 45/50	95,00	12,24	7,15	6,13	140,00	0,32	0,64	6,33	0,00	0,05	128,67	195,59	24,81	0,04	76,93	0,09	0,00	836,00
516	Макаронные изделия отварные 150	150,00	5,57	5,12	37,19	221,00	0,09	0,03	0,00	0,00	0,00	22,56	49,82	9,25	0,01	66,67	0,01	0,00	388,02
378	Чай с сахаром и молоком 200	200,00	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,09	0,75	0,00	0,20	65,25	53,24	11,40	0,01	98,25	0,04	0,00	250,00
	Хлеб пшеничный 35	35,00	2,66	0,28	18,66	83,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	420,00
	Хлеб ржаной йодированный 20	20,00	1,36	0,26	10,21	40,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	320,00
	Итого	**560,00**	**23,82**	**14,60**	**91,83**	**584,00**	**0,52**	**0,80**	**22,08**	**0,00**	**0,25**	**241,28**	**368,40**	**62,16**	**0,30**	**372,00**	**0,17**	**0,08**	**2214,14**
	День 3 (среда)																		
71	Огурцы свежие 60	60,00	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	0,02	5,00	0,03	0,00	23,00	24,00	14,00	0,01	41,00	0,02	0,00	200,00
498	Котлеты рубленые из филе птицы 100	100,00	16,89	12,11	15,00	264,00	0,06	0,14	0,22	0,00	0,00	48,89	106,67	18,89	0,02	36,76	0,07	0,00	115,00
302	Каша вязкая рисовая 145/5	150,00	3,51	4,54	24,98	157,00	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	120,37	123,20	15,35	0,05	65,39	0,02	0,00	755,00
648	Кисель из плодово-ягодного концентрата 200	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
	Хлеб ржаной йодированный 20	20,00	1,36	0,26	10,21	40,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	320,00
	Хлеб пшеничный 17	17,00	1,29	0,14	9,06	40,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	3,40	11,05	2,38	0,00	15,81	0,01	0,02	204,00
	Итого	**547,00**	**23,85**	**17,15**	**69,83**	**548,00**	**0,18**	**0,21**	**5,22**	**0,03**	**0,00**	**205,24**	**296,32**	**60,42**	**0,09**	**182,83**	**0,13**	**0,05**	**1594,00**
	День 4 (четверг)																		
71	Помидоры свежие 60	60,00	0,39	0,14	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	0,12
227	Рыба припущенная (филе минтая) 100	100,00	22,51	1,27	0,69	105,00	0,16	0,16	1,35	14,47	21,00	167,17	344,24	25,09	0,01	435,42	0,71	0,00	448,00
520	Пюре картофельное 150 с сентября	150,00	3,06	4,80	20,40	137,00	0,14	0,13	3,16	0,40	0,00	36,97	86,60	27,75	0,01	62,47	0,08	0,00	577,71
378	Чай с сахаром и молоком 200	200,00	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,09	0,75	0,00	0,20	65,25	53,24	11,40	0,01	98,25	0,04	0,00	250,00
	Хлеб пшеничный 35	35,00	2,66	0,28	18,66	83,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	420,00
	Хлеб ржаной йодированный 20	20,00	1,36	0,26	10,21	40,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	320,00
	Итого	**565,00**	**31,58**	**8,40**	**69,60**	**465,00**	**0,41**	**0,42**	**20,26**	**14,87**	**21,20**	**294,19**	**553,83**	**90,94**	**0,27**	**726,29**	**0,86**	**0,08**	**2015,83**
	День 5 (пятница)																		
71	Огурцы свежие 60	60,00	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	0,02	5,00	0,03	0,00	23,00	24,00	14,00	0,01	41,00	0,02	0,00	200,00
451	Котлеты, биточки (говядина, курица) 90	90,00	13,25	10,96	12,88	205,00	0,07	0,10	0,50	0,00	0,00	10,59	22,93	6,70	0,00	37,43	0,06	0,00	0,00
214	Капуста тушеная 150 с сентября	150,00	3,71	4,67	16,66	123,00	0,07	0,09	25,50	0,48	0,00	102,33	68,56	15,23	0,01	85,64	0,09	0,00	108,00
707	Сок фруктовый 200	200,00	1,00	0,00	18,20	76,00	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 20	20,00	1,52	0,16	10,66	48,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,00	18,60	0,01	0,04	240,00
	Хлеб ржаной йодированный 20	20,00	1,36	0,26	10,21	40,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	320,00
	Итого	**540,00**	**21,64**	**16,15**	**70,21**	**505,00**	**0,23**	**0,25**	**35,00**	**0,51**	**0,00**	**163,32**	**173,89**	**56,53**	**0,04**	**246,27**	**0,19**	**0,07**	**868,00**
	День 6 (понедельник)																		
21	Салат из свежих огурцов с зеленым горошком 100	100,00	1,14	5,11	5,11	3,13	0,04	0,04	10,85	0,11	0,20	25,89	44,78	15,45	0,01	33,28	0,02	0,00	240,83
340	Омлет натуральный 130	130,00	12,60	15,42	2,31	223,00	0,08	0,46	0,45	0,32	0,04	196,00	108,54	16,01	0,02	79,23	0,39	0,00	190,00
707	Сок фруктовый 200	200,00	1,00	0,00	18,20	76,00	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 35	35,00	2,66	0,28	18,66	83,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	420,00
	Хлеб ржаной йодированный 20	20,00	1,36	0,26	10,21	40,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	320,00

ТТК 12	Печенье "Ромашка" 1000г (печенье сахарное)	25,00	1,60	4,20	17,13	112,75	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,90	0,00	7,80	0,00	0,00	0,00
	Итого	**510,00**	**20,36**	**25,27**	**71,62**	**537,88**	**0,22**	**0,56**	**15,30**	**0,43**	**0,24**	**258,29**	**227,47**	**55,06**	**0,28**	**216,46**	**0,44**	**0,08**	**1170,83**
	День 7 (вторник)																		
71	Огурцы свежие 60	60,00	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	0,02	5,00	0,03	0,00	23,00	24,00	14,00	0,01	41,00	0,02	0,00	200,00
463	Тефтели из говядины с томатным соусом 100/50	150,00	16,19	14,31	12,50	262,00	0,08	0,16	6,68	0,44	0,01	34,77	34,99	14,80	0,00	12,65	0,07	0,00	267,00
476	Картофель запеченный 150 с сентября	150,00	3,03	4,93	24,49	159,00	0,18	0,11	30,00	0,08	0,00	20,23	88,94	24,80	0,01	52,92	0,08	0,00	544,16
639	Компот из смеси сухофруктов 200	200,00	0,66	0,09	32,01	85,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	23,44	17,46	0,01	16,45	0,01	0,00	40,00
	Хлеб пшеничный 35	35,00	2,66	0,28	18,66	80,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	420,00
	Хлеб ржаной йодированный 20	20,00	1,36	0,26	10,21	40,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	320,00
	Итого	**615,00**	**24,70**	**19,97**	**99,47**	**639,00**	**0,36**	**0,34**	**41,68**	**0,55**	**0,01**	**126,90**	**225,52**	**85,76**	**0,27**	**179,17**	**0,20**	**0,08**	**1791,16**
	День 8 (среда)																		
175	Каша молочная жидкая из риса и пшена 200/5	205,00	3,63	9,85	40,54	275,00	0,07	0,07	1,25	0,10	0,40	226,88	52,19	25,78	0,01	84,19	0,08	0,00	333,00
693	Какао с молоком 200	200,00	3,77	3,80	25,07	145,00	0,04	0,16	1,30	0,03	0,20	125,52	16,20	21,00	0,01	47,20	0,07	0,00	500,00
96	Масло сливочное (порциями) 10	10,00	0,04	6,60	0,06	60,00	0,00	0,01	0,00	0,08	0,01	0,96	1,52	0,03	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный 35	35,00	2,66	0,28	18,66	83,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	420,00
	Хлеб ржаной йодированный 20	20,00	1,36	0,26	10,21	40,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	320,00
338	Фрукты свежие (яблоки) 150	150,00	0,56	0,56	13,65	63,00	0,04	0,03	22,98	0,04	0,00	22,29	15,32	12,54	0,03	0,00	0,03	0,00	208,93
	Итого	**620,00**	**12,02**	**21,35**	**108,19**	**666,00**	**0,22**	**0,29**	**25,53**	**0,25**	**0,61**	**392,05**	**139,38**	**74,05**	**0,28**	**188,74**	**0,20**	**0,08**	**1781,93**
	День 9 (четверг)																		
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком 130/30	160,00	20,09	24,58	29,91	468,00	0,10	0,05	0,80	0,00	0,05	239,61	19,20	17,83	0,01	22,27	0,03	0,00	912,68
378	Чай с сахаром и молоком 200	200,00	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,09	0,75	0,00	0,20	65,25	53,24	11,40	0,01	98,25	0,04	0,00	250,00
	Хлеб пшеничный 35	35,00	2,66	0,28	18,66	83,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	420,00
	Хлеб ржаной йодированный 20	20,00	1,36	0,26	10,21	40,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	320,00
338	Фрукты свежие (бананы) 150	150,00	1,41	0,47	19,69	90,00	0,04	0,05	9,38	0,00	0,00	7,50	26,25	19,38	0,01	26,25	0,04	0,00	187,50
	Итого	**565,00**	**27,12**	**27,24**	**95,83**	**767,00**	**0,23**	**0,21**	**10,93**	**0,00**	**0,25**	**328,76**	**152,84**	**63,31**	**0,26**	**202,92**	**0,13**	**0,08**	**2090,18**
	День 10 (пятница)																		
71	Огурцы свежие 60	60,00	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	0,02	5,00	0,03	0,00	23,00	24,00	14,00	0,01	41,00	0,02	0,00	200,00
437	Гуляш из говядины 50/50 с сентября	100,00	14,55	14,79	2,89	221,00	0,03	0,13	0,92	0,00	1,50	77,81	54,20	12,03	0,03	49,25	0,10	0,00	205,00
520	Пюре картофельное 150 с сентября	150,00	3,06	4,80	20,40	137,00	0,14	0,13	3,16	0,40	0,00	36,97	86,60	17,75	0,01	62,47	0,08	0,00	577,71
ТТК7	Чай с сахаром 200	200,00	0,10	0,03	9,00	34,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,66	4,12	2,20	0,00	12,67	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный 35	35,00	2,66	0,28	18,66	83,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	420,00
	Хлеб ржаной йодированный 20	20,00	1,36	0,26	10,21	40,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	10,00	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	320,00
	Итого	**565,00**	**22,53**	**20,26**	**62,76**	**528,00**	**0,26**	**0,31**	**9,08**	**0,43**	**1,50**	**157,44**	**223,07**	**60,68**	**0,29**	**221,54**	**0,22**	**0,08**	**1722,71**
			Пищевые вещества, г			**Энергетическая ценность, кКал**	**Витамины, мг**					**Минеральные вещества, мг**							
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**B2**	**C**	**A**	**D**	**Кальций (мг)**	**Фосфор (мг)**	**Магний (мг)**	**Железо (мг)**	**Калий**	**Йод (мг)**	**Фтор**	**Селен**
	Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	3,00	0,03
	Завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	175,00	2,50	275,00	275,00	62,50	3,00	275,00	0,03	0,75	0,01
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		**20,04**	**19,48**	**82,26**	**587,71**	**0,29**	**0,36**	**22,20**	**174,00**	**2,49**	**275,16**	**275,96**	**63,75**	**2,13**	**274,81**	**0,27**	**0,78**	**0,01**

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

СОГЛАСОВАНО
Директор образовательной организации _____

Таблица

выполнения норм питания детей в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

завтрак 7-10 лет 2021-2022 учебный год (сентябрь)

Наименование продуктов	Нормы на одного ребёнка в день (граммов) 20-25%	Фактическое выполнение (граммов)	Выполнение норм питания после замены продуктов по таблице взаимозамеяемости
1	**2**	**3**	**4**
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	16,0-20,0	20,00	20,00
Хлеб пшеничный	30,0-37,5	37,42	37,42
Мука пшеничная	3,0-3,75	1,34	1,34
Крупы, бобовые	9,0-11,25	9,56	9,56
Макаронные изделия	3,0-3,75	5,09	5,09
Картофель	37,4-46,75	47,35	47,35
Овощи свежие, зелень	56,0-70,0	69,72	69,72
Фрукты (плоды) свежие	37,0-46,25	46,00	46,00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	3,0-3,75	3,00	3,00
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40,0-50,0	40,00	40,00
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	14,0-17,5	21,27	18,95
Цыплята 1 кат. потрошенные (куры 1 кат. п/п)	7,0-8,75	8,90	8,9
Субпродукты	6,0-7,5	7,50	7,5
Рыба-филе	11,6-14,5	11,88	14,5
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60,0-75,0	73,30	73,3

Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	30-37.5	-	-
Творог (массовая доля жира не более 9%)	10,0-12,5	12,08	12,08
Сыр	2,0-2,5	2,05	2,05
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	2,0-2,5	2,12	2,12
Масло сливочное	6,0-7,5	6,87	6,87
Масло растительное	3,0-3,75	3,83	3,83
Яйцо, гр	8,0-10,0	10,08	10,08
Сахар	6,0-7,5	7,49	7,49
Кондитерские изделия	2,0-2,5	2,50	2,50
Чай	0,2-0,25	0,20	0,20
Какао	0,2-0,25	0,25	0,25
Кофейный напиток	0,4-0,5	0,50	0,50
Дрожжи хлебопекарные	0,013-0,017	-	-
Крахмал	0,6-0,75	0,60	0,60
Соль пищевая поваренная	0,6-0,75	0,70	0,70
Специи	0,4-0,5	0,4	0,4

В период окончания сезона свежих овощей будет производиться замена сезонных овощей на тушеные, запеченные, отварные, припущенные, консервированные с соблюдением натуральных норм по овощам в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур и блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Министерство экономического развития и торговли РФ- М.: Изд-во «Хлебпродинформ», 2004.- 639с.Под ред. В.Т.Лапшиной.
2. И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания/ М.: Изд-во «ДеЛи принт» 2008.- 275с

3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015-544с.

Директор АНО «ССП» Д.В.Уральский