

**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 21.11.2022 г. (сезон-зима)**

2022 год

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В Т.Ч. С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ С 21.11. 2022г. (СЕЗОН-ЗИМА)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 1						
182,13	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 рацион	205	5,04	6,44	32,11	211,06
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	0,08	7,25	0,13	66,10
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион	20	5,12	5,22	-	68,60
692,19	Кофейный напиток с молоком 200 (5/100/15) рацион	200	2,91	2,50	23,68	129,50
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00
338,02	Фрукты свежие (яблоки) 116 рацион	116	0,46	0,46	11,37	54,52
Итого День 1		615,00	18,35	22,56	96,11	671,30
День 2						
262,06	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 50/50 рацион 12+	100	13,21	8,48	5,26	149,68
520,41	Пюре картофельное из очищенного 180 рацион	180	3,75	5,62	14,55	159,00
101,06	Огурцы соленые (консервированные) 40 рацион	40	0,32	0,04	0,68	5,20
707,03	Сок фруктовый 180 (рацион 12+)	180	0,90	-	22,86	99,00
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
Итого День 2		564,00	22,92	14,83	72,17	554,40
День 3						
38	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион	60	1,04	3,06	2,03	41,38
269,06	Котлеты, биточки (говядина, филе бедра куриного) 100 рацион 12+	100	16,24	9,26	11,13	199,98
516,08	Макаронные изделия отварные 180 рацион	180	6,52	5,03	33,48	215,79
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион	200	0,03	-	23,00	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
338,02	Фрукты свежие (яблоки) 116 рацион	116	0,46	0,46	11,37	54,52
Итого День 3		680,00	25,87	18,10	90,51	649,19
День 4						
78	Салат из свеклы отварной с заправкой 60 рацион	60	0,85	3,05	5,16	51,47
227,04	Рыба припущенная (филе минтая) 120/5 рацион 12+	125	15,16	3,60	0,90	97,44
476,26	Картофель запеченный из очищенного 180 рацион	180	5,00	16,55	24,19	326,10
376,07	Чай с сахаром 200 (2/15) рацион	200	0,40	0,10	15,11	62,89
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
Итого День 4		629,00	26,15	23,99	74,18	679,42
День 5						
366	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/25 рацион	175	28,30	19,82	36,09	454,29
694,02	Какао с молоком 200 (4/100/15) рацион	200	3,87	3,10	20,18	125,41
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
338,02	Фрукты свежие (яблоки) 116 рацион	116	0,46	0,46	11,37	54,52
Итого День 5		555,00	37,37	24,07	96,46	775,74
День 6						
340,26	Омлет натуральный 130 рацион	130	13,15	15,33	2,55	200,02
101	Консервы овощные закусочные Кукуруза консервированная 40 рацион	40	0,88	0,16	4,48	23,20

707,03	Сок фруктовый 180 (рацион 12+)	180	0,90	-	22,86	99,00
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
12	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) рацион	30	2,40	6,69	18,36	125,50
338,02	Фрукты свежие (яблоки) 116 рацион	116	0,46	0,46	11,37	54,52
	Итого День 6	560,00	22,53	23,33	88,44	643,76
	День 7					
437,02	Гуляш из говядины 60/60 рацион 12+	120	20,57	11,76	3,50	210,27
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	8,94	6,73	38,72	256,19
101,06	Огурцы соленые (консервированные) 40 рацион	40	0,32	0,04	0,68	5,20
388,22	Напиток из шиповника 200 (20/15) рацион	200	0,68	0,28	24,63	116,65
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
	Итого День 7	604,00	35,25	19,50	96,35	729,83
	День 8					
182,12	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5 рацион	205	8,33	8,20	36,76	257,40
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	0,08	7,25	0,13	66,10
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион	20	5,12	5,22	-	68,60
376,06	Чай с сахаром 200 (1/15) рацион	200	0,20	0,05	15,04	61,37
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05
	Итого День 8	614,00	18,93	21,87	92,02	649,04
	День 9					
45	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком 60 рацион	60	1,11	3,06	1,94	41,24
492,03	Плов из птицы (филе бедра куриного) 230 (75/155) рацион 12+	230	18,40	24,75	40,36	453,77
707,03	Сок фруктовый 180 (рацион 12+)	180	0,90	-	22,86	99,00
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	Итого День 9	734,00	30,95	34,90	103,38	855,53
	День 10					
463,08	Тефтели из говядины с томатным соусом 100/50 рацион 12+	150	16,70	11,11	9,99	217,73
534	Капуста тушеная 180 рацион	180	3,63	6,02	9,39	134,45
71,06	Помидоры соленые (консервированные) 40 рацион	40	0,44	0,04	1,40	8,00
376,06	Чай с сахаром 200 (1/15) рацион	200	0,20	0,05	15,04	61,37
	Хлеб пшеничный 48 рацион	48	3,79	0,48	23,18	112,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
	Итого День 10	642,00	26,34	17,99	68,50	581,87
	Итого за 10 дней		264,66	221,14	878,12	6 790,08
	Суточная потребность по СанПиН 2.3/2.4. 3590-20		90	92	383	2720
	Завтрак 20% - 25 %		18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	544-680
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		26,47	22,11	87,81	679,01

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"

Д.В.Уральский

Директор МОБУ СОШ _____

2022г.

« _____ »

2022г.
