

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

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ
в т.ч. с ОВЗ и детей-инвалидов
с 21.11.2022 г. (сезон-зима)**

2022 год

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ 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 16 рацион | 16 | 1,06 | 0,19 | 6,34 | 31,68 |
| | Хлеб пшеничный 30 рацион | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| 338,93 | Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 |
| | Итого День 1 | 601,00 | 17,06 | 22,38 | 88,51 | 633,84 |
| День 2 | | | | | | |
| 262,18 | Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 50/50 рацион | 100 | 13,21 | 8,48 | 5,26 | 149,68 |
| 520,39 | Пюре картофельное из очищенного 150 рацион | 150 | 3,13 | 4,69 | 12,16 | 132,71 |
| 101 | Огурцы соленые (консервированные) 50 рацион | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 |
| 707,16 | Сок фруктовый 200 рацион | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| | Хлеб пшеничный 30 рацион | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион | 16 | 1,06 | 0,19 | 6,34 | 31,68 |
| | Итого День 2 | 546,00 | 21,17 | 13,91 | 59,30 | 483,07 |
| День 3 | | | | | | |
| 45 | Салат из квашеной капусты с зеленым горошком 60 рацион | 60 | 1,11 | 3,06 | 1,94 | 41,24 |
| 269,11 | Котлеты, биточки (говядина, филе бедра куриного) 100 рацион | 100 | 17,30 | 11,01 | 11,13 | 219,73 |
| 516,06 | Макаронные изделия отварные 150 рацион | 150 | 5,43 | 4,19 | 27,90 | 179,82 |
| 648,2 | Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион | 200 | 0,03 | - | 23,00 | 90,00 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион | 16 | 1,06 | 0,19 | 6,34 | 31,68 |
| 338,93 | Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 |
| | Итого День 3 | 646,00 | 25,41 | 18,93 | 82,07 | 618,87 |
| День 4 | | | | | | |
| 78 | Салат из свеклы отварной с заправкой 60 рацион | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,16 | 51,47 |
| 227,19 | Рыба припущенная (филе минтая) 100/5 рацион | 105 | 12,60 | 3,51 | 0,48 | 84,61 |
| 476,26 | Картофель запеченный из очищенного 180 рацион | 180 | 5,00 | 16,55 | 24,19 | 326,10 |
| 376,06 | Чай с сахаром 200 (1/15) рацион | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,04 | 61,37 |
| | Хлеб пшеничный 30 рацион | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион | 16 | 1,06 | 0,19 | 6,34 | 31,68 |
| | Итого День 4 | 591,00 | 22,08 | 23,65 | 65,70 | 625,73 |
| День 5 | | | | | | |
| 223,12 | Запеканка из творога с молоком сгущенным 125/25 рацион | 150 | 23,49 | 16,85 | 32,12 | 389,92 |
| 694,02 | Какао с молоком 200 (4/100/15) рацион | 200 | 3,87 | 3,10 | 20,18 | 125,41 |
| | Хлеб пшеничный 30 рацион | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион | 16 | 1,06 | 0,19 | 6,34 | 31,68 |
| 338,93 | Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 |
| | Итого День 5 | 516,00 | 31,27 | 20,92 | 84,89 | 673,91 |
| День 6 | | | | | | |
| 101 | Икра кабачковая (консервы) 50 рацион | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,50 |
| 340,26 | Омлет натуральный 130 рацион | 130 | 13,15 | 15,33 | 2,55 | 200,02 |

| | | | | | | |
|----------------|---|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| 707,18 | Сок фруктовый 180 рацион | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 |
| | Хлеб пшеничный 30 рацион | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион | 16 | 1,06 | 0,19 | 6,34 | 31,68 |
| 338,93 | Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 |
| | Итого День 6 | 526,00 | 18,91 | 20,93 | 57,17 | 500,90 |
| День 7 | | | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины 50/50 рацион | 100 | 17,04 | 10,74 | 2,35 | 219,65 |
| 297,22 | Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион | 150 | 7,45 | 5,61 | 32,27 | 213,49 |
| 101 | Огурцы соленые (консервированные) 50 рацион | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 |
| 388,22 | Напиток из шиповника 200 (20/15) рацион | 200 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 116,65 |
| | Хлеб пшеничный 30 рацион | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион | 16 | 1,06 | 0,19 | 6,34 | 31,68 |
| | Итого День 7 | 546,00 | 29,00 | 17,17 | 80,93 | 658,47 |
| 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 30 рацион | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион | 16 | 1,06 | 0,19 | 6,34 | 31,68 |
| 12 | Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) рацион | 30 | 2,40 | 6,69 | 18,36 | 125,50 |
| | Итого День 8 | 511,00 | 19,56 | 27,90 | 91,12 | 681,15 |
| День 9 | | | | | | |
| 38 | Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион | 60 | 1,04 | 3,06 | 2,03 | 41,38 |
| 492,28 | Плов из птицы (филе бедра куриного) 200 (50/150) рацион | 200 | 14,54 | 19,27 | 38,65 | 335,05 |
| 707,18 | Сок фруктовый 180 рацион | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 |
| | Хлеб пшеничный 30 рацион | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион | 16 | 1,06 | 0,19 | 6,34 | 31,68 |
| 385,1 | Молоко 1/200 (шт) рацион | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 120,00 |
| | Итого День 9 | 686,00 | 25,71 | 29,40 | 89,09 | 681,41 |
| День 10 | | | | | | |
| 463,5 | Тефтели из говядины с томатным соусом 60/50 рацион | 110 | 10,19 | 7,44 | 7,98 | 143,21 |
| 214,15 | Капуста тушеная 150 рацион | 150 | 3,11 | 5,69 | 5,91 | 105,19 |
| 71,05 | Помидоры соленые (консервированные) 30 рацион | 30 | 0,33 | 0,03 | 1,05 | 6,00 |
| 376,06 | Чай с сахаром 200 (1/15) рацион | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,04 | 61,37 |
| | Хлеб пшеничный 30 рацион | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион | 16 | 1,06 | 0,19 | 6,34 | 31,68 |
| 338,97 | Фрукты свежие (яблоки) 117 рацион | 117 | 0,47 | 0,47 | 11,47 | 54,99 |
| | Итого День 10 | 653,00 | 17,73 | 14,17 | 62,28 | 472,94 |
| | Итого за 10 дней | | 227,90 | 209,36 | 761,06 | 6 030,29 |
| | Суточная потребность по СанПин 2.3/2.4. 3590-20 | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| | Завтрак 20% - 25 % | | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67,0-83,75 | 470-588 |
| | Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ) | 582,20 | 22,79 | 20,94 | 76,11 | 603,03 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"



Д.В. Уральский

2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ _____

« _____ » 2022г.