

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
с 01.01.2022г. по 28.02.2022г. (сезон -зима)**

2022 г.

Меню горячих завтраков для обучающихся с 12 лет и старше с 01.01.2022г. по 28.02.2022г. (сезон - зима)

рек.	Пищевая ценность ЗАВТРАК	Выход	Пищевые вещества, г				Витамины, мг					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	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	D, мкг
День 1																			
692	Кофейный напиток	200	94,32	3,8	3,7	13,18	0,03	0,04	0,15	1,3	146,24	120,16	14	90	0,08	7	0,05	0,00	0,00
33	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5	205	393,23	10,74	14,31	55	0,15	0,31	0,22	1,63	316,33	177,43	69,97	261,9	1,88	10,63	0,1	0,00	0,00
97	Сыр (порциями)	20	73	4,64	5,9	0,00	0,5	0,01	0,06	0,14	23,2	176	7	100	0,2	0,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,58	0,00	0,03	0,01	0,00	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48,24	1,824	0,192	11,694	0,00	0,029	0,01	0,00	22,32	4,8	3,36	15,6	0,94	0,72	0,02	0,00	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки)	120	49,5	0,44	0,44	10,78	0,034	0,034	0,025	18,15	305,8	17,6	9,9	12,1	2,42	2,2	0,01	0,00	0,00
	Итого	599,00	729,29	23,72	24,78	105,20	0,71	0,45	0,48	21,22	841,79	501,99	108,43	499,10	5,65	21,45	0,29	0,00	0,00
День 2																			
43	Консервы овощные закусочные (огурцы)	40	4	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	0,08	0,00	0,00
262	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 50/50	100	139	12,75	7,5	6,13	0,29	0,57	1,5	7,74	0,05	251,46	128	23,25	172,93	3,85	0,02	839,00	0,00
9	Каша гречневая вязкая 145/5	150	158	4,56	5,31	28,33	0,04	0,03	0,05	0	0	137,6	113	7,5	109,61	0,57	0,01	6,71	0,04
378	Чай с сахаром	200	34,11	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	95	3,04	0,32	21,32	0,00	0,03	0,01	0,00	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,832	0,312	12,25	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	554,00	477,11	22,50	13,53	77,69	0,34	0,68	1,60	9,84	137,74	420,67	265,18	105,77	283,90	6,12	0,14	845,75	0,04
День 3																			
43	Консервы овощные (помидоры)	40	5	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	0,08	0,00	0,00
498	Котлеты рубленные из филе птицы	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	0,2	0,01	0,01	0,01	0,00
332	Макароны отварные	150	221	5,57	6,44	37,19	0,06	0,1	0,03	0,00	75,05	25,39	10,42	56,08	1,08	0,9	0,04	0,00	0,00
648	Кисель витаминизированный из натуральных концентратов	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	40	95	3,04	0,32	21,32	0,00	0,03	0,01	0,00	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,832	0,312	12,25	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	554,00	477,11	22,50	13,53	77,69	0,34	0,68	0,21	9,84	137,74	420,67	265,18	105,77	283,90	6,12	0,16	845,75	0,04
День 4																			
52	Салат из свеклы отварной с заправкой	60	46	4,218	8,484	6,678	0,01	0,01	0,02	5,12	147,49	19,69	11,31	22,17	0,72	1,54	0,02	0,00	0,00
227	Рыба припущенная (филе минтая)	120	125,488	25,08	1,52	0,832	0,174	0,192	0,192	1,616	172,98	180,608	76	413,088	0,1	0,02	0,02	0,02	25,00
520	Пюре картофельное	150	154,9	3,2	5,6	22	0,1	0,2	0,15	31,15	500	52,24	39,45	115,57	1,44	9,59	0,06	0,00	0,00
7	Чай с сахаром	200	34,11	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	71,2	3,04	0,32	19,44	0,00	0,04	0,01	0,00	3,72	8	5,6	26	0,2	0,00	0,00	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,832	0,312	12,25	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	584,00	479,70	37,37	16,29	70,22	0,28	0,48	0,40	37,98	877,58	276,95	146,74	622,75	4,25	11,15	0,10	0,11	25,00
День 5																			
43	Консервы овощные закусочные (огурцы)	30	3	0,2	0,02	0,34	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	0,08	0,00	0,00
297	Фрикадельки из филе куриного с томатным	105	228	13,67	13,49	12,45	0,00	0,1	0,16	0,26	400	133,91	9,92	41,36	0,2	0,02	0,02	0,01	0,00
214	Капуста тушеная	180	168,23	4,44	5,62	18,82	0,006	0,08	0,11	10,62	46,281	122,81	42,27	82,26	0,1	0,01	0,01	0,00	0,00
707	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	25,24	0,00	0,02	0,02	4	24	14	8	14	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	36	74	2,28	0,24	14,58	0,00	0,03	0,01	0,00	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	0,03	0,00	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	0,94	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого	575,00	613,47	23,22	19,88	84,59	0,02	0,28	0,33	16,88	582,88	297,20	79,97	204,40	1,91	1,73	0,14	0,04	0,00
День 6																			
96	Масло сливочное (порциями) 10	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0,1	0,00	0,01	0,00	1,5	1,2	0,04	1,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
340	Омлет натуральный	130	196	14,7	16,31	3,37	0,004	0,09	0,54	0,52	20,949	111,48	18,64	243,37	0,1	0,01	0,01	0,00	0,00
7	Чай с сахаром	200	13,5	0,15	2,6	9,02	0,00	0	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	118	3,496	0,368	22,356	0,00	0,051	0,01	0,00	4,278	9,2	6,44	29,9	0,1	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	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
338	Фрукты свежие (апельсин)	140	70,5	0,44	0,44	10,78	0,034	0,034	0,025	18,15	305,8	17,6	9,9	12,1	2,42	2,2	0,06	0,00	0,00
	Итого	554,00	523,04	35,32	28,28	58,79	0,14	0,22	0,62	18,77	385,92	155,89	49,40	333,19	4,43	2,22	0,08	0,10	0,00
День 7																			
463	Тефтели из говядины с томатным соусом 100/50	150	264	15,64	16,3	12,5	0,224	0,12	0,16	10,16	130,025	47,25	32,78	177,25	0,1	0,02	0,02	0,00	0,00
518	Картофель запеченный	150	159	2,8	4,9	24,5	0,1	0,22	0,13	36	500	24,23	41,76	106,72	1,68	9	0,06	0,00	0,00
707	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	25,24	0,00	0,02	0,02	4	24	14	8	14	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	71,2	3,04	0,32	19,44	0,00	0,04	0,01	0,00	3,72	8	5,6	26	0,2	0	0	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	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00	
	Итого	554,00	634,44	25,11	22,03	91,23	0,32	0,44	0,34	50,16	686,07	104,81	98,12	361,65	3,02	9,02	0,08	0,09	0,00	
	День 8																			
182	Каша рисовая молочная жидкая 200/5	205	185,23	4,58	7,58	25,24	0,08	0,06	0,17	1,3	171,81	122,64	26,52	128,45	0,33	7,5	0,01	0,00	0,00	
7	Чай с сахаром	200	34,11	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	
97	Сыр (порциями)	20	73	4,64	5,9	0,00	0,5	0,01	0,06	0,14	23,2	176	7	100	0,2	0,00	0,08	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	71	3,496	0,368	22,356	0,00	0,051	0,01	0,00	4,278	9,2	6,44	29,9	0,1	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	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00	
385	Молоко 3,2% 1/200	200	116	5,6	6,4	9,4	0,08	0,3	0,06	2,6	0	0	240	0	0	0	0	0,00	0,00	
	Итого	679,00	528,58	20,15	20,61	79,20	0,66	0,46	0,33	4,14	252,68	324,25	294,34	304,27	2,42	7,51	0,10	0,10	0,00	
	День 9																			
366	Запеканка из творога с соусом шоколадным 130/30	160	469,85	20,09	24,5	29,72	1,4	0,12	0,58	0,95	318,28	296,5	59,29	411,59	1,91	3,42	0,01	0,00	0,00	
7	Чай с сахаром	200	34,11	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	71	3,496	0,368	22,356	0,00	0,051	0,01	0,00	4,278	9,2	6,44	29,9	0,1	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	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00	
338	Фрукты свежие (яблоки)	120	51,75	0,46	0,46	11,27	0,035	0,035	0,023	18,975	319,7	18,4	10,35	12,85	2,53	2,3	0,01	0,00	0,00	
2	Кондитерское изделие (печенье) "Ромашка"	35	207	5,08	34,28	45,95	0,882	0,706	0,441	0	97,0588	255,882	7,6	94,18	0,2	0	0	0,03	0,00	
	Итого	569,00	674,95	25,88	25,69	85,55	1,44	0,25	0,62	20,03	695,63	340,51	90,46	500,06	6,33	5,73	0,03	0,10	0,00	
	День 10																			
43	Консервы овощные закусочные (огурцы)	40	4	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,8	9,6	0,24	0,8	0,08	0,00	0,00	
437	Гуляш из говядины 50/50	100	208,17	14,55	14,62	3,59	0,001	0,06	0,13	2,44	200	6,12	3,59	10,84	0,1	0,01	0,01	2,50	0,00	
520	Пюре картофельное	150	154,96	3,22	5,56	22,01	0,1	0,2	0,15	31,15	400	52,24	39,45	115,57	1,44	9,59	0,06	0,00	0,00	
ТТКС	Компот из сухофруктов	200	76	1	0	18,2	0,01	0,01	0,04	0	0	7,5	6,6	6,2	0,31	70,45	0,01	0,00	0,02	
	Хлеб пшеничный	40	95	3,04	0,32	21,32	0,00	0,03	0,01	0,00	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	0,03	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	11,76	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00	
	Итого	554,00	586,37	23,76	20,85	78,94	0,12	0,35	0,40	35,59	712,62	92,34	71,20	199,39	3,36	81,75	0,19	2,54	0,02	
	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 20% - 25 %	554-680	18-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	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)	597,50	24,00	20,30	81,00	0,40	0,40	0,53	17,78	370,00	302,57	75,00	300,00	4,50	0,03	0,01	1,00	2,50		

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Автономной некоммерческой организации
 "Стандарты социального питания"
 Д.В. Уральский
 2022г.



СОГЛАСОВАНО
 Директор МОБУ СОШ
 Муниципальное
 общеобразовательное
 бюджетное учреждение
 гимназия № 1 г. Сочи
 имени Филатовой
 Риммы
 Алексеевны
 2022г.

