

**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 01.09.2022г. (сезон осень-зима)**

**2022 г.**

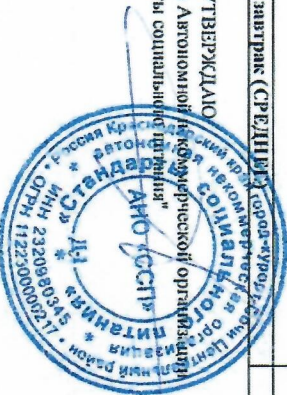


**Меню горячих завтраков для обучающихся 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и детей-инвалидов с 01.09.2022г. (сезон осень-зима)**

№ рецептур	Пищевая ценность ЗАВТРАК	вс порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Калий	Йод	Фтор			
<b>День 1 (понедельник)</b>																					
3	Бурброды с сыром и маслом 30/20/10	60,00	7,31	12,33	20,09	230,00	0,05	0,05	0,52	80,00	0,25	208,20	152,65	4,94	0,01	57,25	0,01	0,1			
182	Каша рисовая пшеница жидкая 200/5	205,00	3,70	9,85	55,00	285,00	0,06	0,07	1,30	80,00	0,40	222,58	128,45	6,52	0,00	71,81	0,08	0,0			
692	Корфейный напиток 200	200,00	3,80	3,70	13,18	94,00	0,04	0,01	1,30	13,00	0,20	120,16	90,00	4,00	0,00	46,24	0,07	0,0			
338	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	16,00	1,09	0,21	6,37	32,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,0			
	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,48	0,48	11,76	56,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,0			
	<b>Итого</b>	<b>601,00</b>	<b>16,38</b>	<b>26,57</b>	<b>106,40</b>	<b>697,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,17</b>	<b>27,43</b>	<b>178,00</b>	<b>0,85</b>	<b>584,11</b>	<b>398,84</b>	<b>28,63</b>	<b>0,05</b>	<b>211,90</b>	<b>0,21</b>	<b>0,1</b>			
<b>День 2 (вторник)</b>																					
71	Овощи свежие Помидоры свежие	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	0,0			
262	Сердце говяжье (отварное)Гушевое в соусе 50/50	100,00	12,24	7,15	6,13	140,00	0,32	0,64	6,33	100,00	0,05	128,67	195,59	24,81	0,04	76,93	0,09	0,0			
520	Пюре картофельное	150,00	3,87	6,68	26,42	185,98	0,00	0,2	0,15	15,15	0,52	152,24	39,45	115,57	0,10	0,01	0,01	0,0			
707	Соус фруктовый 200	200,00	0,90	0,18	18,18	83,00	0,02	0,09	0,75	0,00	0,20	65,25	53,24	11,40	0,01	98,25	0,04	0,0			
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,0			
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	16,00	1,09	0,21	6,37	32,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,0			
	<b>Итого</b>	<b>601,00</b>	<b>16,90</b>	<b>7,92</b>	<b>47,54</b>	<b>340,00</b>	<b>0,43</b>	<b>0,77</b>	<b>22,08</b>	<b>100,00</b>	<b>0,91</b>	<b>370,96</b>	<b>318,58</b>	<b>52,91</b>	<b>0,30</b>	<b>305,34</b>	<b>0,17</b>	<b>0,0</b>			
<b>День 3 (среда)</b>																					
71	Овощи свежие Огурцы	60,00	0,67	0,08	2,17	12,00	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,01	41,00	0,02	0,0			
269	Котлеты рубленые на говядине и филе птицы (бедра) 100	100,00	16,58	13,15	14,67	245,00	0,06	0,14	0,22	120,00	0,00	48,89	106,67	18,89	0,02	36,76	0,07	0,0			
516	Макаронные изделия отварные	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	0,0			
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	0,27	0,00	0,00	0,0			
338	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	16,00	1,09	0,21	6,37	32,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,0			
	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,48	0,48	11,76	56,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,0			
	<b>Итого</b>	<b>556,00</b>	<b>16,90</b>	<b>7,92</b>	<b>47,54</b>	<b>340,00</b>	<b>0,43</b>	<b>0,77</b>	<b>22,08</b>	<b>100,00</b>	<b>0,91</b>	<b>370,96</b>	<b>318,58</b>	<b>52,91</b>	<b>0,30</b>	<b>305,34</b>	<b>0,17</b>	<b>0,0</b>			
<b>День 4 (четверг)</b>																					
71	Овощи свежие Помидоры свежие	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	0,0			
227	Рыба припущенная (филе минтай) 100/5	105,00	12,00	1,27	0,69	105,00	0,16	0,16	1,35	144,70	21,00	167,17	344,24	25,09	0,01	435,42	0,71	0,00			
476	Картофель запеченный	180,00	3,64	5,92	29,39	191,00	0,14	0,13	3,16	40,00	0,00	36,97	86,60	27,75	0,01	62,47	0,08	0,00			
376	Чай с сахаром 200	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	0,09	0,75	0,00	0,20	65,25	53,24	11,40	0,01	98,25	0,04	0,00			
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05			
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	16,00	1,09	0,21	6,37	32,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03			
	<b>Итого</b>	<b>646,00</b>	<b>22,33</b>	<b>18,46</b>	<b>68,93</b>	<b>536,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>29,73</b>	<b>128,00</b>	<b>0,00</b>	<b>225,61</b>	<b>301,61</b>	<b>61,41</b>	<b>0,12</b>	<b>180,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>			
<b>День 5 (пятница)</b>																					
223	Запеканка из творога со ступленными молочком 128/25	150,00	20,01	29,17	32,78	477,00	0,10	0,05	0,80	0,00	0,05	239,61	19,20	17,83	0,01	22,27	0,03	0,00			
694	Каша с молочком 200	200,00	3,71	3,83	24,49	148,00	0,00	0,04	0,16	13,00	18,40	123,38	24,63	106,38	0,00	0,01	0,01	0,00			
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05			
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	16,00	1,09	0,21	6,37	32,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03			
338	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,48	0,48	11,76	56,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,00			
	<b>Итого</b>	<b>591,00</b>	<b>19,47</b>	<b>7,80</b>	<b>68,31</b>	<b>473,00</b>	<b>0,41</b>	<b>0,42</b>	<b>20,26</b>	<b>184,70</b>	<b>21,20</b>	<b>294,19</b>	<b>553,83</b>	<b>90,94</b>	<b>0,27</b>	<b>726,29</b>	<b>0,86</b>	<b>0,08</b>			
<b>День 6 (понедельник)</b>																					
101	Кукуруза консервированная	40,00	4,12	1,96	24,00	130,00	0,04	0,04	10,85	11,00	0,20	25,89	44,78	15,45	0,01	33,28	0,02	0,00			
340	Омлет натуральный 130	130,00	12,60	15,42	2,31	223,00	0,08	0,46	0,45	32,00	0,04	196,00	108,54	16,01	0,02	79,23	0,39	0,00			
707	Соус фруктовый	180,00	0,90	0,18	18,18	83,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,01	40,00	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05			
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	16,00	1,09	0,21	6,37	32,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03			
338	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,48	0,48	11,76	56,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,00			
	<b>Итого</b>	<b>516,00</b>	<b>27,57</b>	<b>33,93</b>	<b>89,98</b>	<b>784,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,10</b>	<b>25,31</b>	<b>18,00</b>	<b>18,45</b>	<b>279,78</b>	<b>89,69</b>	<b>35,90</b>	<b>0,26</b>	<b>91,43</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>			
	<b>Итого</b>																				
		<b>516,00</b>	<b>21,47</b>	<b>18,49</b>	<b>77,20</b>	<b>595,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,57</b>	<b>39,81</b>	<b>48,00</b>	<b>0,24</b>	<b>276,06</b>	<b>237,81</b>	<b>57,53</b>	<b>0,28</b>	<b>221,66</b>	<b>0,44</b>	<b>0,08</b>			



День 7 (вторник)		День 8 (среда)		День 9 (четверг)		День 10 (пятница)		Витаминный м-т		Минеральные вещества, мг		Энергетический		Биологические		Фитохимические			
№	Наименование	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г		
71	Овощи свежие Помидоры свежие	60,00	0,39	0,14	2,28	14,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,00	74,00	0,01	
437	Груши из говядины 50/50	100,00	13,00	14,79	2,89	221,00	0,03	0,13	0,92	144,00	1,50	77,81	54,20	12,03	0,03	49,25	0,10	0,0	
297	Каша речневая расщепчатая 150	150,00	8,75	5,31	43,06	160,00	0,00	0,2	0,15	312,00	9,10	152,24	39,45	115,57	0,10	0,01	0,01	0,0	
388	Напиток из шиповника	200,00	0,44	0,00	28,88	116,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	23,44	17,46	0,01	16,45	0,01	0,0	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,0	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный мясом	16,00	1,09	0,21	6,37	32,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,0	
	<b>Итого</b>	<b>556,00</b>	<b>25,95</b>	<b>20,69</b>	<b>98,06</b>	<b>614,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,20</b>	<b>15,92</b>	<b>456,00</b>	<b>10,60</b>	<b>287,35</b>	<b>147,39</b>	<b>56,19</b>	<b>0,27</b>	<b>195,86</b>	<b>0,20</b>	<b>0,0</b>	
175	Каша молочная жидкая пшеница 200/5	205,00	3,63	9,85	40,54	275,00	0,07	0,07	1,25	10,00	0,40	226,88	52,19	25,78	0,01	84,19	0,08	0,0	
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	0,09	0,75	0,00	0,20	65,25	53,24	11,40	0,01	98,25	0,04	0,0	
96	Масло сливочное (порошок) 10	10,00	0,04	6,60	0,06	60,00	0,00	0,01	0,00	8,00	0,01	0,96	1,52	0,03	0,00	1,20	0,00	0,0	
97	Сыр порезанный	20,00	4,64	5,90	0,00	73,00	0,06	0,01	0,05	24,00	17,4	150	7,5	81	1,70	600	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,0	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный мясом	16,00	1,09	0,21	6,37	32,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,0	
ТТК 12	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка")	30,00	1,60	4,20	17,13	45,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,90	0,00	7,80	0,00	0,0	
	<b>Итого</b>	<b>511,00</b>	<b>11,75</b>	<b>22,82</b>	<b>76,55</b>	<b>571,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,19</b>	<b>2,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,61</b>	<b>309,49</b>	<b>161,10</b>	<b>51,91</b>	<b>0,28</b>	<b>239,79</b>	<b>0,20</b>	<b>0,0</b>	
71	Овощи свежие Огурцы	50,00	0,67	0,08	2,17	12,00	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,01	41,00	0,02	0,0	
492	Плов из птицы(Филе бедра куриного)(50/150)	200,00	16,55	16,04	26,56	320,00	0,07	0,10	0,50	44,00	0,00	10,59	22,93	6,70	0,00	37,43	0,06	0,0	
707	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,18	18,18	83,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,01	40,00	0,00	0,0	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,0	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный мясом	16,00	1,09	0,21	6,37	32,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,0	
385	Молоко пастеризованное Т/200	200	5,80	5,00	19,20	108,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,0	
	<b>Итого</b>	<b>676,00</b>	<b>27,29</b>	<b>21,75</b>	<b>87,06</b>	<b>626,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>9,50</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>73,39</b>	<b>146,48</b>	<b>53,20</b>	<b>0,04</b>	<b>198,18</b>	<b>0,19</b>	<b>0,1</b>	
71	Овощи свежие Помидоры свежие	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	0,0	
403	Терфогли из говядины с томатным соусом 60/50	110,00	16,19	14,31	12,50	262,00	0,08	0,16	6,68	144,00	0,01	34,77	34,99	14,80	0,00	12,65	0,07	0,0	
214	Капустя тушеная	150,00	4,44	5,62	18,82	143,00	0,07	0,09	21,00	48,00	0,00	102,33	68,56	15,23	0,01	85,64	0,09	0,0	
376	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	0,0	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,58	71,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,0	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный мясом	16,00	1,09	0,21	6,37	32,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,0	
338	Фрукты свежие (яблоки)	125,00	0,47	0,47	11,60	59,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,0	
	<b>Итого</b>	<b>691,00</b>	<b>24,96</b>	<b>21,02</b>	<b>75,15</b>	<b>615,00</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>67,19</b>	<b>197,00</b>	<b>0,01</b>	<b>188,33</b>	<b>193,76</b>	<b>62,30</b>	<b>0,29</b>	<b>254,11</b>	<b>0,22</b>	<b>0,08</b>	
	Биологические вещества, г																		
	Витаминный м-т																		
	Минеральные вещества, мг																		
	Энергетический																		
	Биологические																		
	Фитохимические																		
	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		
	Загрузка 20-25 %	19,25	19,75	84,75	497,50	0,30	0,38	15,00	175,00	2,09	275,00	275,00	62,50	3,00	275,00	0,03	0,75		
	Фактически загрузка (СРЕДНЕЕ)	21,40	19,90	79,50	584,70	0,26	0,32	22,20	140,00	5,20	288,93	254,91	55,09	2,16	267,46	0,27	0,80		



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Автономной некоммерческой организации  
 "Стандарты социальной политики"  
 Д.В. Ураловский



СОГЛАСОВАНО  
 Директор образовательной организации  
 [Подпись]



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

завтрак 7-11 лет 2022-2023 учебный год (осень-зима)

Наименование продуктов	1	2	3	4
	Нормы на одного ребёнка в день (граммов) 20-25%	Фактическое выполнение (граммов)	Выполнение норм питания после замены продуктов по таблице взаимозаменяемости	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	16,0-20,0	16	16	16
Хлеб пшеничный	30,0-37,5	30,1	30,1	30,1
Мука пшеничная	3,0-3,75	0,8	0,8	0,8
Крупы, бобовые	9,0-11,25	19	19	19
Макаронные изделия	3,0-3,75	5,0	5,0	5,0
Картофель	37,4-46,75	38,9	38,9	38,9
Овощи свежие, зелень	56,0-70,0	68,2	68,2	68,2
Фрукты (плоды) свежие	37,0-46,25	60	60	60
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	3,0-3,75	2,0	2,0	2,0
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40,0-50,0	56	56	56
Мясо жилованное I кат. (говядина)	14,0-17,5	18	18	18
Цыпленок потрошенный бройлеры ( I кат. )	7,0-8,75	9,3	9,3	9,3
Субпродукты	6,0-7,5	8,3	8,3	8,3
Рыба-филе	11,6-14,5	11,9	11,9	11,9
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60,0-75,0	71,04	71,04	71,04

Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	30-37,5	-	-
Творог (массовая доля жира не более 9%)	10,0-12,5	11,5	11,5
Сыр	2,0-2,5	4	4
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	2,0-2,5	2,25	2,25
Масло сливочное	6,0-7,5	7,38	7,38
Масло растительное	3,0-3,75	4,22	4,22
Яйцо, гр	8,0-10,0	10,4	10,4
Сахар	6,0-7,5	8	8
Кондитерские изделия	2,0-2,5	3	3
Чай	0,2-0,25	0,3	0,3
Какао	0,2-0,25	0,4	0,4
Кофейный напиток	0,4-0,5	0,50	0,50
Дрожжи хлебопекарные	0,013-0,017	-	-
Крахмал	0,6-0,75	0,75	0,75
Соль пищевая поваренная	0,6-0,75	0,8	0,8
Специи	0,4-0,5	0,4	0,4

Молоко питьевое используется в индивидуальной упаковке (тетра пак) ультра пастеризованное с трубочкой 200 мл.

#### ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов 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.Лапиной.
2. И.М.Скүрихин, В.А.Тугельян, Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания/ М.: Изд-во «Делта 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. Фурельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015-544с.

Директор АНО «ССП»

Д.В. Уралский

