

**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 01.09.2022г. (сезон осень-зима)**

**2022 г.**



**Меню горячих завтраков для обучающихся в возрасте 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и детей-инвалидов с 01.09.2022г. (сезон осень-зима)**

№ рецептуры	Пищевая ценность ЗАВТРАК	вс порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Калий (мг)	Иод (мг)	Фтор (мг)	Селен (мг)
<b>День 1 (понедельник)</b>																			
3	Бульон с мясом и маком 40/20/10	70,00	7,31	12,33	20,09	230,00	0,05	0,05	0,32	80,00	0,25	208,20	132,65	4,94	0,01	57,25	0,01	0,10	0,01
182	Каша рисовая пшеница жидкая 200/5	205,00	4,58	7,58	25,24	186,00	0,06	0,07	1,30	80,00	0,40	222,58	128,45	6,52	0,00	71,81	0,08	0,00	0,00
692	Кофейный напиток	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	0,00	0,00
338	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный мясом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,00	0,00
	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	0,00
	<b>Итого</b>	<b>619,00</b>	<b>17,77</b>	<b>24,41</b>	<b>79,77</b>	<b>614,00</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>0,10</b>	<b>0,01</b>
<b>День 2 (вторник)</b>																			
71	Помидоры свежие	60,00	0,66	0,12	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	0,00
262	Сердце говяжье (отварное)тушеное в соусе 50/50	100,00	14,24	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	0,00	0,01
520	Пюре картофельное	180,00	3,87	6,68	26,42	186,00	0,00	0,2	0,15	15,15	0,90	152,24	39,45	115,57	0,10	0,01	0,01	0,00	0,00
707	Сок фруктовый	180,00	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	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный мясом	24,00	1,60	0,32	9,56	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
	<b>Итого</b>	<b>584,00</b>	<b>20,44</b>	<b>8,09</b>	<b>55,59</b>	<b>566,00</b>	<b>0,43</b>	<b>0,77</b>	<b>22,08</b>	<b>100,00</b>	<b>1,15</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>0,08</b>	<b>0,01</b>
<b>День 3 (среда)</b>																			
71	Огурцы свежие	60,00	0,80	0,10	2,60	12,00	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,01	41,00	0,02	0,00	0,00
269	Котлеты рубленные из говядины и филе птицы (фарш)	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	0,00	0,10
516	Макаронные изделия отварные	180,00	6,30	5,60	42,00	188,00	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	120,37	123,20	15,35	0,05	65,39	0,02	0,00	0,00
648	Кисель плодово-ягодный	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
338	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный мясом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
	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	0,00
	<b>Итого</b>	<b>684,00</b>	<b>25,76</b>	<b>19,65</b>	<b>89,51</b>	<b>583,00</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>0,01</b>
<b>День 4 (четверг)</b>																			
71	Помидоры свежие	60,00	0,66	0,12	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	0,00
227	Рыба протушенная (филе минтай) 120/5	125,00	27,00	1,50	0,80	125,00	0,16	0,16	1,35	144,70	2,10	167,17	344,24	25,09	0,01	435,42	0,71	0,00	0,01
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	0,01
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	34,00	0,02	0,09	0,75	0,00	0,20	65,25	53,24	11,40	0,01	98,25	0,04	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	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	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный мясом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
	<b>Итого</b>	<b>629,00</b>	<b>35,25</b>	<b>8,12</b>	<b>71,55</b>	<b>483,00</b>	<b>0,41</b>	<b>0,42</b>	<b>20,26</b>	<b>184,70</b>	<b>2,30</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>0,02</b>
<b>День 5 (пятница)</b>																			
223	Запеканка из творога со ступенным мяском 150/25	175,00	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	0,00
694	Каша с маком 200	200,00	3,71	3,83	24,49	148,00	0,00	0,04	0,16	13,00	1,80	123,38	24,63	106,38	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	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	0,00
338	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный мясом	24,00	1,60	0,32	9,50	95,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
	Фрукты свежие (яблоки)	125,00	0,50	0,50	12,25	59,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>564,00</b>	<b>28,86</b>	<b>34,06</b>	<b>93,60</b>	<b>850,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,10</b>	<b>25,31</b>	<b>18,00</b>	<b>1,85</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>0,00</b>
<b>День 6 (суббота)</b>																			
101	Кюльрава 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	0,00
340	Омлет натуральный	130,00	13,50	14,95	2,59	198,00	0,08	0,46	0,45	32,00	0,04	196,00	108,54	16,01	0,02	79,23	0,39	0,00	0,10
707	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,00	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	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный мясом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
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	0,00
	<b>Итого</b>	<b>120,00</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>24,51</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,77</b>	<b>16,34</b>	<b>3,37</b>	<b>0,03</b>	<b>13,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>



ТТК 12	Кондитерское изделие (печенье "Ромашки")																												
	Итого																												
День 7 (вторник)																													
71	Помидоры свежие	60,00	0,66	0,12	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	0,00										
437	Груша на говядины 50/50	120,00	18,00	17,00	3,00	248,00	0,03	0,13	0,92	144,00	1,50	77,81	54,20	12,03	0,03	49,25	0,10	0,00	0,01										
297	Каша гречневая раскиснутая	180,00	10,50	6,37	51,60	192,00	0,00	0,2	0,15	312,00	9,10	152,24	39,45	115,57	0,10	0,01	0,01	0,00	0,00										
388	Напиток на 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	0,00	0,00										
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00	0,00										
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,05	0,00										
	Итого	624,00	34,24	24,13	114,70	713,00	0,13	0,20	15,92	456,00	10,60	287,35	147,39	56,19	0,27	195,86	0,20	0,08	0,02										
День 8 (среда)																													
175	Каша пшеничная молочная жидкая 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	0,00	0,00										
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	0,09	0,75	0,90	0,20	65,25	53,24	11,40	0,01	98,25	0,04	0,00	0,00										
96	Масло сливочное (порциями)	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	0,00	0,00										
97	Сыр (порциями)	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	32,55	0,01	0,05	0,00										
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00										
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00										
338	Фрукты свежие (яблоки)	122,00	0,49	0,46	11,96	57,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	13,00	0,03	0,00	0,00	0,00										
	Итого	621,00	13,51	23,47	96,50	668,00	0,16	0,19	2,00	42,00	0,61	309,49	161,10	51,91	0,28	239,79	0,20	0,08	0,00										
День 9 (четверг)																													
71	Огурцы свежие	60,00	0,80	0,10	2,60	12,00	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,01	41,00	0,02	0,00	0,00										
492	Птица 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	0,00	0,00										
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	0,00	0,00										
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,90	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00										
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00										
385	Молоко пастеризованное 1/200	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	0,03	0,00										
	Итого	704,00	28,69	21,96	95,48	666,00	0,22	0,17	9,50	47,00	0,00	73,39	146,48	53,20	0,04	198,18	0,19	0,11	0,00										
День 10 (пятница)																													
71	Помидоры свежие	60,00	0,66	0,12	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	0,00										
463	Тедтели из говядины с томатным соусом 100/50	150,00	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	0,00	0,10										
214	Калюста тушенная	150,00	3,78	6,22	11,66	118,00	0,07	0,09	21,00	48,00	0,00	102,33	68,56	15,23	0,01	85,64	0,09	0,00	0,00										
376	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,03	15,00	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	50,00	3,80	0,40	24,30	119,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00										
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00										
	Итого	634,00	26,13	21,40	75,24	595,00	0,24	0,30	42,68	192,00	0,01	164,56	177,42	58,93	0,25	241,11	0,20	0,08	0,10										
	Итого за 10 дней	256,63	209,40	883,21	6506,00	2,51	3,12	234,74	139,37	17,60	2865,50	2532,76	547,55	2,12	2611,58	2,73	0,80	0,10											
	Итого за 10 дней												25,66	20,94	88,32	650,60	0,25	0,31	23,47	0,14	1,76	286,55	253,28	54,76	2,10	261,16	0,027	0,80	0,01
	Итого за день по СМП ДНН												90	92	383	2720	1,4	1,6	70	900	10	1200	1200	300	18	1200	0,1	4,0	0,05
	Затраты 30% - 2,5 %												18,0-22,5	18,4-21,0	76,6-95,75	544-680	0,28-0,35	0,32-0,4	14,1-17,5	41,0-42,3	21,0-2,5	240,0-300,0	240,0-300,0	60,0-75,0	3,4-4,5	240,0-300,0	0,02-0,025	0,4-1,0	0,01-0,013

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты социального питания"  
И.В.У. Радискин



СОГЛАСОВАНО  
Министр организации  
*[Signature]*