

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 ле в т.ч. с ОВЗ и детей-инвалидов с 01.09.2022г. (сезон осень-зима)

№ рецептуры	Пищевая ценность ЗАВТРАК	всс порций,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Иод (мг)	Фтор	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Калий			
3	День 1 (понедельник)	60,00	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	
182	Бутерброды с сыром и маслом 30/20/10	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	0,00	
692	Каша рисовая шлифованная жидкая 200/5	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	
	Кофейный напиток 200	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	0,00	
338	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	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	0,02	0,00	
	Фрукты свежие (яблоки)																		
	Итого	601,00	16,38	26,57	106,40	697,00	0,23	0,17	27,43	178,00	0,85	584,11	398,84	28,63	0,05	211,90	0,21	0,10	
71	День 2 (вторник)																		
262	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	0,00	
520	Сердце говяжье (отварное) тушеное 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	0,00	
520	Легкое картофельное	150,00	3,87	6,68	26,42	185,98	0,00	0,2	0,15	15,15	91,52	152,24	39,45	115,57	0,10	0,01	0,01	0,00	
707	Сок 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	0,00	
	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	0,02	0,00	
	Итого	556,00	16,90	7,92	47,54	340,00	0,43	0,77	22,08	100,00	0,00	370,96	318,58	52,91	0,30	305,34	0,17	0,08	
71	День 3 (среда)																		
269	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	0,00	
516	Котлеты рубленые из говядины 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	0,00	
648	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	0,00	
	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	0,00	0,27	0,00	0,00	
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	0,03	
	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	0,02	0,00	
	Итого	646,00	22,33	18,46	68,93	536,00	0,21	0,23	29,73	128,00	0,00	225,61	301,61	61,41	0,12	180,02	0,13	0,03	
71	День 4 (четверг)																		
227	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	0,00	
476	Рыба припущенная (филе минтая) 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	
376	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	
	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	
	Итого	591,00	19,47	7,80	68,31	473,00	0,41	0,42	20,26	184,70	21,20	294,19	553,83	90,94	0,27	726,29	0,86	0,08	
223	День 5 (пятница)																		
694	Запеканка из творога со стученным молоком 125/25	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	
	Какао с молоком 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	
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	0,03	
	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	0,02	0,00	
	Итого	516,00	27,57	33,93	89,98	784,00	0,22	0,10	25,31	18,00	18,45	279,78	89,69	35,90	0,26	91,43	0,13	0,08	
101	День 6 (понедельник)																		
340	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	
707	Омлет натуральный 130	130,00	12,60	15,42	2,31	223,00	0,08	0,46	4,45	32,00	0,04	196,00	108,54	16,01	0,02	79,23	0,39	0,00	
	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	
	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	
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	0,03	
	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	0,02	0,00	
	Итого	516,00	21,47	18,49	77,20	595,00	0,26	0,57	39,81	48,00	0,24	276,06	237,81	57,53	0,28	221,66	0,44	0,08	

Таблица

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	Нормы на одного ребёнка в день (граммов) 20-25%	Фактическое выполнение (граммов)	Выполнение норм питания после замены продуктов по таблице взаимозаменяемости
1	2	3	4
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	16,0-20,0	16	16
Хлеб пшеничный	30,0-37,5	30,1	30,1
Мука пшеничная	3,0-3,75	0,8	0,8
Крупы, бобовые	9,0-11,25	19	19
Макаронные изделия	3,0-3,75	5,0	5,0
Картофель	37,4-46,75	38,9	38,9
Овощи свежие, зелень	56,0-70,0	68,2	68,2
Фрукты (плоды) свежие	37,0-46,25	60	60
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	3,0-3,75	2,0	2,0
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40,0-50,0	56	56
Мясо жилованное 1 кат. (говядина)	14,0-17,5	18	18
Цыплята потрошенные бройлеры (1 кат.)	7,0-8,75	9,3	9,3
Субпродукты	6,0-7,5	8,3	8,3
Рыба-филе	11,6-14,5	11,9	11,9
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60,0-75,0	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.Скурихин, В.А.Тутельян, Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания/ М.: Изд-во «ДеЛи принт» 2008.- 275с

3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015-544с.

Директор АНО «ССП»

Д.В. Уральский

