Автономная некоммерческая организация
«Стандарты социального питания»

Меню
обедов
для обучающихся
с ГПД

(сезон весна)

с 01.03.2021г.

Меню обедов для обучающихся с ГПД (сезон весна) С 01.03.2021г. Пищевая ценность ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	K	Йод	Фтор(мг/сут)	мг/сут)
	День 1																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,80	3,28	6,08	64,00	0,06	0,05	15,78	0,00	0,50	42,00	49,00	22,13	0,83	23,00	0,01	0,7	0
260	Гуляш	90	14,13	14,31	2,79	196,00	0,02	0,08	0,73	0,00	0,10	36,50	215,95	50,90	0,80	21,00	0,00	0,7	0,002
	Каша вязкая (перловая)	155	5,20	6,30	27,40	187,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	27,08	100,00	10,00	0,20	40,00	0,00	0,05	0,001
	Хлеб пшеничный	38,8	2,95	0,31	19,09	91,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	80,00	0,00	0,04	0,002
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	40,00	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	11,00	4,40	2,40	0,38	8,60	0,00	0,001	0,001
	Фрукты свежие яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,00	16,00	11,00	14,16	0,50	11,00	0,00	0,000	0,000
	Итого	**783,8**	**24,68**	**24,70**	**74,16**	**625,00**	**0,24**	**0,22**	**21,51**	**0,00**	**0,60**	**140,59**	**406,35**	**105,19**	**3,15**	**183,60**	**0,01**	**1,49**	**0,01**
	День 2																		
	Огурец соленый (консерв.)	30	0,24	0,03	0,51	4,00	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	3,00	6,00	5,00	0,43	65,00	0,00	0,01	0,00
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,80	4,02	9,92	89,00	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,01	0,70	0,00
227	Рыба, запеченная с картофелем по-русски (50/175	225	11,49	8,62	13,88	179,00	0,12	0,10	8,00	0,07	3,00	40,00	160,00	25,00	1,00	150,00	0,01	0,05	0,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	32,00	10,54	6,02	1,40	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	31,3	2,38	0,25	15,40	74,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	80,00	0,00	0,04	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,36	0,26	7,96	40,00	0,16	0,10	0,22	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	40,00	0,02	0,02	0,00
	Фрукты свежие (яблоки)	110,00	0,44	0,44	10,78	52,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,00	16,00	18,30	14,16	0,50	18,30	0,00	0,00	0,00
	Итого	**816,3**	**18,71**	**13,82**	**78,65**	**530,00**	**0,45**	**0,29**	**30,04**	**0,07**	**3,60**	**138,88**	**309,16**	**87,46**	**5,35**	**354,18**	**0,04**	**0,82**	**0,00**
	День 3																		
104	Суп молочный с крупой (рис)	200	3,68	3,84	15,52	113,00	0,12	0,07	0,300	0,05	0,67	120,00	22,88	5,09	0,07	140,00	0,00	0,30	0,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 125/15	140	21,53	12,53	34,19	338,00	0,08	0,31	0,95	0,20	0,04	130,00	258,00	34,00	1,23	187,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	40,00	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	11,00	4,40	2,40	0,38	8,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25,2	1,91	0,20	12,40	59,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	80,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	**565,2**	**27,32**	**16,67**	**71,11**	**550,00**	**0,26**	**0,44**	**1,25**	**0,25**	**0,71**	**269,00**	**311,28**	**47,09**	**2,12**	**415,60**	**0,00**	**0,34**	**0,01**
	День 4																		
96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	210	2,58	3,51	11,48	100,00	0,09	0,06	8,38	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,01	0,70	0,00
	Птица запеченная	90	10,00	12,00	0,06	221,00	0,06	0,13	2,08	0,15	0,00	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,01	0,50	0,00
143	Капуста тушеная	180	3,60	7,49	12,96	156,00	0,07	0,07	24,00	0,00	0,00	56,60	68,56	15,00	0,91	306,00	0,00	0,00	0,00
397	Кофейный напиток	200	1,60	2,50	14,70	93,00	0,01	0,01	2,07	0,00	0,20	120,00	124,50	21,34	0,47	116,00	0,00	0,30	0,00
	Хлеб пшеничный	39,2	2,98	0,31	19,28	92,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	80,00	0,00	0,04	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	38	2,60	0,50	15,12	76,00	0,16	0,10	0,22	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	40,00	0,02	0,02	0,00
	Итого	**757,2**	**23,36**	**26,31**	**73,60**	**738,00**	**0,43**	**0,38**	**36,75**	**0,15**	**0,80**	**302,68**	**385,90**	**89,78**	**32,37**	**544,85**	**0,04**	**1,56**	**0,01**
	День 5																		
84	Борщ с картофелем и фасолью	200	3,68	3,44	12,08	94,00	0,10	0,06	6,70	0,00	0,50	42,00	49,00	22,13	0,83	23,00	0,01	0,70	0,00
211	Омлет с сыром	135	13,84	24,30	2,25	291,00	0,11	0,58	0,34	0,30	5,70	120,00	245,00	22,00	3,00	210,00	0,00	0,05	0,00

	Кисель из ягод замороженных	200	0,10	0,10	28,50	114,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	44,1	3,35	0,35	21,70	104,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	80,00	0,00	0,04	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	34	2,28	0,44	13,37	68,00	0,16	0,10	0,22	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	40,00	0,02	0,02	0,00
	Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,08	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	14,16	0,50	11,00	0,00	0,000	0,000
	Итого	**713,1**	**23,65**	**29,03**	**87,7**	**718**	**0,5011**	**0,7951**	**21,26**	**0,3**	**6,2**	**200,542**	**396,23**	**87,414**	**7,8784**	**364,03**	**0,03**	**0,81**	**0,002**
	День 6																		
Л135	Суп из овощей с яйцом	200	3,99	5,66	8,31	105,00	0,07	0,05	10,38	0,00	0,50	42,00	49,00	22,13	0,83	23,00	0,01	0,70	0,00
211	Лапшевник	200	15,35	14,80	40,61	360,00	0,11	0,58	0,34	0,30	1,68	278,93	333,06	8,00	2,93	2,59	0,01	0,03	0,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	32,00	10,54	6,02	1,40	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,5	3,08	0,32	19,93	95,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	40,00	0,00	0,04	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	23	1,56	0,30	9,15	46,00	0,16	0,10	0,22	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	40,00	0,02	0,02	0,00
	Фрукты свежие (яблоки)	110,00	0,44	0,44	10,78	52,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,00	16,00	18,30	14,16	0,50	18,30	0,00	0,00	0,00
	Итого	**773,5**	**25,42**	**21,72**	**108,98**	**750**	**0,438**	**0,782**	**19,94**	**0,3**	**2,18**	**380,93**	**491,59**	**73,414**	**7,1**	**123,92**	**0,04**	**0,79**	**0**
	День 7																		
81	Борщ	200	2,00	3,28	7,12	66,00	0,03	0,04	10,93	0,00	0,50	42,00	49,00	22,13	0,83	23,00	0,01	0,70	0,00
256/330	Мясо тушеное в соусе	80	11,12	13,20	2,24	198,00	0,14	0,05	0,09	0,00	0,10	36,50	215,95	50,90	0,80	21,00	0,00	0,70	0,00
	Рис с овощами	150	2,98	6,12	30,90	191,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	150,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	40,00	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	11,00	4,40	2,40	0,38	8,60	0,00	0,001	0,001
	Хлеб ржаной йодированный	22,7	1,54	0,30	9,03	45,00	0,16	0,10	0,22	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	40,00	0,02	0,02	0,00
	Итого	**652,7**	**17,84**	**23**	**58,29**	**540**	**0,376**	**0,256**	**11,24**	**0**	**0,6**	**150,105**	**392,6**	**117,63**	**3,92**	**242,6**	**0,03**	**1,421**	**0,003**
	День 8																		
	Овощи соленые (помидор) консерв.	30	0,33	0,03	1,05	4,00	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	6,00	12,00	10,00	0,43	130,00	0,00	0,01	0,00
Л 147	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	3,36	12,48	92,00	0,06	0,02	0,95	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,01	0,70	0,00
234	Жаркое с субпродуктами 55 /125	180	11,30	16,25	14,36	301,00	0,05	0,07	0,88	0,15	0,10	36,50	215,95	50,90	0,80	21,00	0,00	0,70	0,00
397	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	48,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	11,00	4,40	2,40	0,38	8,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	38,5	2,95	0,31	18,94	91,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	40,00	0,00	0,04	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	34	2,27	0,44	13,53	68,00	0,16	0,10	0,22	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	40,00	0,02	0,02	0,00
	Фрукты свежие яблоки	140	0,56	0,56	13,72	66,00	0,05	0,03	16,00	0,00	0,33	16,00	11,00	14,16	0,50	100,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	**822,5**	**19,44**	**20,972**	**84,33**	**670**	**0,376**	**0,254**	**23,19**	**0,15**	**1,03**	**117,385**	**357,67**	**114,74**	**4,13**	**340,45**	**0,03**	**1,468**	**0,002**
	День 9																		
Л 145	Суп из овощей	200	1,90	3,36	8,16	72,00	0,07	0,05	10,38	0,00	0,50	42,00	49,00	22,13	0,83	23,00	0,01	0,70	0,00
267	Котлеты или биточки из говядины	80	13,42	21,81	6,11	200,00	0,09	0,18	0,00	0,20	0,00	30,00	87,59	16,36	0,70	198,00	0,00	0,50	0,00
	Каша вязкая (пшеничная)	155	6,40	6,40	31,00	207,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	27,08	100,00	10,00	0,30	40,00	0,00	0,05	0,00
	Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	32,00	10,54	6,02	1,40	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	40,00	0,00	0,04	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,00	0,39	11,94	60,00	0,16	0,10	0,22	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	40,00	0,02	0,02	0,00
	Итого	**705**	**27,76**	**32,48**	**94,855**	**725,00**	**0,44**	**0,39**	**14,60**	**0,20**	**0,50**	**143,08**	**327,82**	**77,61**	**4,67**	**341,03**	**0,03**	**1,31**	**0,00**
	День 10																		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	3,28	9,36	76,00	0,05	0,05	10,68	0,00	0,50	42,00	49,00	22,13	0,83	23,00	0,01	0,70	0,00

	Котлеты или биточки из рыбы	100	13,00	12,56	15,00	203,00	0,03	0,05	1,13	0,30	6,00	43,80	115,90	17,15	0,70	150,00	0,00	0,40	0,00
125	Картофельное пюре	180	3,72	6,48	24,36	169,00	0,17	0,10	5,60	0,00	4,00	58,00	33,11	1,30	5,00	0,00	0,01	0,00	0,00
392	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	40,00	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	11,00	4,40	2,40	0,38	8,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,16	9,84	47,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	40,00	0,00	0,04	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	38,5	2,57	0,50	15,32	77,00	0,16	0,10	0,22	0,00	0,00	4,00	54,69	17,50	1,00	40,00	0,02	0,02	0,00
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	30	0,84	4,29	19,68	125,00	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	30,00	20,20	7,30	0,17	60,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукт свежий яблоко	140	0,56	0,56	13,72	66,00	0,05	0,03	16,00	0,00	0,33	16,00	11,00	14,16	0,50	100,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	**908,5**	**24,40**	**27,93**	**116,28**	**803**	**0,5565**	**0,4477**	**33,63**	**0,3**	**10,83**	**212,8**	**314,3**	**87,54**	**9,022**	**421,6**	**0,04**	**1,166**	**0,003**
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У	кКал	B1	B2	C	A	D	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	К мг/сут	Йод	мг/сут	(мг/сут)
	Итого за день по СанПиН		77	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	###	250,00	12,00	###	0,10	3,00	0,03
	обед 35 %		**23,1**	**23,7**	**100,5**	**700,3**	**0,36**	**0,42**	**18**	**0,21**	**3**	**330**	**330**	**75**	**3,6**	**330**	**0,03**	**0,9**	**0,009**
	Среднее за 10 дней (фактич.)		**23,26**	**23,66**	**84,80**	**664,90**	**0,41**	**0,50**	**23,00**	**0,25**	**2,71**	**362,00**	**369,29**	**90,00**	**5,00**	**420,00**	**0,04**	**1,40**	**0,03**

И.о.исполнительного директора Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания" Д.В.Урильский

Согласовано
Директор МОБУ СОШ №15 С.С.Пивницкая
"__" _____ 2021г.