АНО "Стандарты социального питания" г. Сочи

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024

СЕЗОН - ЗИМА

в ОУ 83

17.01 2024г

День 8

№ рецепт	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена
			белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
101,98	Огурцы соленые консервированные 100	100	0,80	0,10	1,60	13	32,73
343,25	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 110 рацион (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)	110	13,61	5,68	6,48	138	66,87
312,04	Пюре картофельное из очищенного 180 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	11,62	14,55	159	26,44
707,19	Сок фруктовый 200 рацион (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92	28,20
	Хлеб пшеничный 55 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	55	4,35	0,55	26,57	129	3,56
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	48	1,81
	Итого за Завтрак	**669**	**25,09**	**18,44**	**78,90**	**579**	**159,61**
	Обед						
135,35	Суп из овощей со сметаной 250/5 рацион (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная)	255	1,96	4,43	8,95	95	21,78
482,12	Запеканка из печени с соусом сметанным 100/30 (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	130	15,87	18,49	18,13	313	89,69
463,08	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50 (крупа гречневая, лук репчатый очищенный, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)	180	4,45	8,12	20,26	173	12,46
377,04	Чай с сахаром и лимоном 180/15/5 рацион 2023 (вода, сахар, лимоны, чай)	200	0,15	0,03	15,15	62	3,85
	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,80	0,40	24,30	119	3,24
1,202	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 38*	38	2,59	0,50	15,13	76	2,86
1,250	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	1,90	5,00	20,60	125	19,50
	Итого за Обед	**883**	**30,72**	**36,97**	**122,52**	**963**	**153,38**

Директор ОУ

Зав. производством

АНО «Стандарты социального питания»