

**Автономная некоммерческая организация
«Стандарты социального питания»**

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ
в том числе с ОВЗ и детей - инвалидов
10-ти дневное
сезон - осень**

2023 год

Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.09.2023

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
305,03	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 150/5 рацион 2023 (молоко 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	155	6,35	7,47	28,11	205,94	1,68
337,06	Яйцо отварное 40 рацион 2023	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
97,01	Сыр (порциями) 15 рацион (сыр неострых сортов, сычужный твердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион (масло сливочное несоленое Крестьянское 72,5 % жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
692,19	Кофейный напиток с молоком 200 (5/100/15) рацион (молоко 2,5%, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,91	2,50	23,68	129,50	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Батон пшеничный 25 рацион	25	2,00	0,25	12,28	59,50	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	561,00	21,72	26,58	80,62	653,97	13,09
	Итого День 1	561,00	21,72	26,58	80,62	653,97	13,09
День 2							
Завтрак							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
343,09	Котлеты "Нежные" 90 рацион 2023 (филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый очищенный, сухари панировочные, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная, приправа)	90	12,98	5,29	6,46	122,04	0,63
520,39	Пюре картофельное из очищенного 150 рацион (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,13	4,69	12,16	132,71	5,20
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Хлеб пшеничный 25 рацион	25	1,98	0,25	12,08	58,75	-
	Итого за Завтрак	541,00	19,60	10,48	61,18	441,78	10,03
	Итого День 2	541,00	19,60	10,48	61,18	441,78	10,03
День 3							
Завтрак							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры грунтовые) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
	Плов из говядины с булгуром 50/150 рацион						

244,02	(говядина бескостная с/м, кат. а., крупа булгур, морковь, лук репчатый, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, зелень, приправа)	200	22,57	13,73	29,31	396,98	0,87
377,04	Чай с сахаром и лимоном 180/15/5 рациион 2023 (вода, сахар, лимоны, чай)	200	0,15	0,03	15,15	62,31	2,05
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рациион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Хлеб пшеничный 20 рациион	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
338,3	Фрукты свежие (апельсины) 144 рациион	144	1,30	0,29	11,66	61,92	86,40
	Итого за Завтрак	640,00	27,02	14,56	74,40	614,29	104,32
	Итого День 3	640,00	27,02	14,56	74,40	614,29	104,32
День 4							
Завтрак							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рациион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
454,13	Биточки по-кубански (фарш говяжий, печень говяжья) 100 рациион 2023 (печень говяжья с/м, фарш говяжий с/м, картофель, лук репчатый, мука пшеничная, хлеб пшеничный, яйцо, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	17,55	6,49	16,78	200,89	6,26
519,04	Картофель в молоке 150 рациион 2023 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная)	150	4,04	5,20	15,93	156,33	19,31
349,36	Компот из смеси сухофруктов 200 рациион (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
	Хлеб пшеничный 25 рациион	25	1,98	0,25	12,08	58,75	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рациион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого за Завтрак	551,00	25,49	12,21	79,05	564,77	30,25
	Итого День 4	551,00	25,49	12,21	79,05	564,77	30,25
День 5							
Завтрак							
452,06	Байтсы (Ломтики из филе куриной грудки в сухарях (запеченные) 90 рациион 2023 (филе бедра куриного без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, чеснок, приправа)	90	16,31	5,38	9,62	147,61	1,41
219,03	Соте из кабачков (летнее) 150 рациион 2023 (кабачки свежие, масло растительное, перец болгарский сладкий, лук репчатый, морковь, помидоры свежие, соль йодированная, зелень, чеснок, приправа)	150	1,23	4,93	7,95	77,79	31,22
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) рациион 2023 (Промышленного производства)	30	2,40	6,69	60,00	125,00	-
693,21	Какао с молоком 200 рациион 2023 (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	3,87	3,10	15,19	105,46	1,30
	Хлеб пшеничный 20 рациион						

		20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого за Завтрак	506,00	26,45	20,49	108,76	534,54	33,93
	Итого День 5	506,00	26,45	20,49	108,76	534,54	33,93
День 6							
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с курагой 210/5 рацион (молоко 2,5% 1л, крупа овсяная "геркулес", курага, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	215	9,35	9,92	36,86	277,90	2,68
182,2							
337,06	Яйцо отварное 40 рацион 2023	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
	Сыр (порциями) 15 рацион (сыр неострых сортов, сычужный твердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
97,01							
	Масло сливочное (порциями) 10 рацион (масло сливочное несоленое Крестьянское 72,5 % жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
96,16							
685,06	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Батон пшеничный 25 рацион	25	2,00	0,25	12,28	59,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
338,79							
	Итого за Завтрак	621,00	22,01	26,58	80,73	657,80	12,89
	Итого День 6	621,00	22,01	26,58	80,73	657,80	12,89
День 7							
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (помидоры грунтовые) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
71,45							
	Стрипсы (Сочные брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 90 рацион 2023 (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	90	16,02	5,34	11,29	148,68	2,81
595,02							
	Пюре гороховое 145/5 рацион 2023 (крупа горох, масло сливочное, соль йодированная)	150	15,88	4,59	26,55	227,34	1,31
468,17							
	Сок фруктовый 200 рацион (сок натуральный яблочный промышленного производства)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 20 рацион	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого за Завтрак	536,00	35,90	10,64	76,32	561,10	23,12
	Итого День 7	536,00	35,90	10,64	76,32	561,10	23,12
День 8							
Завтрак							
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 120/20 рацион 2023 (творог 9%, молоко сгущенное, изюм, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мжд 15%, соль йодированная, ванилин)	140	19,58	14,24	38,00	372,67	0,48
222,06							

96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион (масло сливочное несоленое Крестьянское 72,5 % жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
377,04	Чай с сахаром и лимоном 180/15/5 рацион 2023 (вода, сахар, лимоны, чай)	200	0,15	0,03	15,15	62,31	2,05
	Хлеб пшеничный 20 рацион	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,29	Фрукты свежие (апельсины) 140 рацион	140	1,26	0,28	11,34	60,20	84,00
	Итого за Завтрак	526,00	23,71	22,19	80,62	639,96	86,53
	Итого День 8	526,00	23,71	22,19	80,62	639,96	86,53
День 9							
Завтрак							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
464,04	Соус "Болоньезе" 50/40 рацион 2023 (фарш говяжий с/м, лук репчатый, помидоры свежие, перец болгарский сладкий, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	90	17,00	9,66	4,21	177,20	29,16
516,04	Макаронные изделия отварные 145/5 рацион 2023 (макаронные изделия высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности, соль йодированная)	150	5,51	4,20	28,32	182,08	-
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	Хлеб пшеничный 20 рацион	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого за Завтрак	536,00	25,60	14,31	72,67	534,56	33,36
	Итого День 9	536,00	25,60	14,31	72,67	534,56	33,36
День 10							
Завтрак							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры грунтовые) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
343,07	Рыбные пальчики в сухарях запеченные (филе минтая) 90 рацион 2023 (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)	90	11,01	5,22	5,69	120,22	1,09
476,05	Картофель запеченный с зеленью 150 рацион 2023 (картофель, масло растительное, масло сливочное, зелень, приправа, соль йодированная)	150	4,30	13,62	23,46	270,42	9,13
	Сок фруктовый 200 рацион (сок натуральный яблочный промышленного производства)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 25 рацион	25	1,98	0,25	12,08	58,75	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого за Завтрак	541,00	19,71	19,60	70,05	587,47	29,22

	Итого День 10	541,00	19,71	19,60	70,05	587,47	29,22
	Итого по рациону за 10 дней		247,21	177,64	784,40	5 790,24	376,74
	Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20		77	79	335	2350	60
	Завтрак 20% - 25%		15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-588	12,00-15,00
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)		24,72	17,76	78,44	579,02	37,67

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"



Д.В.Уральский

2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____

