

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

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

2024 год

АНО "Стандарты социального питания"

Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | С |
|---------------|---|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 83,05 | Борщ со свеклой со сметаной 200/5 (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, сахар, соль йодированная, кислота лимонная) | 205 | 1,71 | 10,00 | 8,72 | 98,96 | 8,74 |
| 452,26 | Байтсы (ломтики из филе куриной грудки запеченные) 90 (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, томатная паста 25%, масло растительное, сметана мжд 15%, приправа, соль йодированная, чеснок) | 90 | 16,31 | 8,50 | 11,29 | 148,68 | 2,81 |
| 468,2 | Пюре гороховое 145/5 (крупа горох, масло сливочное, соль йодированная) | 150 | 15,88 | 4,59 | 26,55 | 227,34 | 1,31 |
| 707,19 | Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 4,00 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 | 24 | 1,58 | 0,29 | 9,50 | 47,52 | - |
| 338,88 | Фрукты свежие (яблоки) 110 | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 11,00 |
| | Итого за Обед | 819,00 | 40,08 | 24,42 | 106,36 | 760,20 | 27,86 |
| | Итого День 1 | 819,00 | 40,08 | 24,42 | 106,36 | 760,20 | 27,86 |
| День 2 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 145,04 | Суп летний из овощей со сметаной 200/5 (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, сметана мжд 15%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, зелень, соль йодированная) | 205 | 4,00 | 6,00 | 8,19 | 96,10 | 14,78 |
| 492,24 | Плов из булгура (из филе грудки куриной) 180 (30/150) (филе грудки куриной без кожи с/м, крупа булгур, масло сливочное, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, соль йодированная, чеснок, приправа) | 180 | 14,00 | 15,00 | 39,26 | 448,00 | 2,16 |
| 692,15 | Кофейный напиток на молоке 200 (6/200/15) (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток) | 200 | 1,40 | 2,00 | 29,26 | 110,00 | 2,60 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20 | 20 | 1,06 | 0,19 | 6,34 | 31,68 | - |
| 338,88 | Фрукты свежие (яблоки) 110 | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 11,00 |
| | Итого за Обед | 745,00 | 23,27 | 23,93 | 108,32 | 807,98 | 30,54 |
| | Итого День 2 | 745,00 | 23,27 | 23,93 | 108,32 | 807,98 | 30,54 |
| День 3 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 рацион | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 132,37 | (картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная) | 205 | 1,88 | 3,77 | 16,11 | 97,07 | 7,05 |
| 70,34 | Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 3,00 |
| 463,57 | Ёжики мясные из говядины (фарш) с томатным соусом 90/50 (фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, крупа рисовая, мука пшеничная, томатная паста 25%, морковь очищенная, масло сливочное, чеснок, масло растительное, соль йодированная, приправа, зелень, сахар) | 140 | 13,42 | 7,28 | 18,50 | 172,67 | 5,34 |
| 463,07 | Каша гречневая вязкая с овощами 100/50 (лук репчатый очищенный, крупа гречневая, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная) | 150 | 3,51 | 6,87 | 16,10 | 141,15 | 2,77 |
| 693,13 | Какао с молоком 200 (4/100/15) (молоко 2,5%, вода, сахар, какао-порошок) | 200 | 6,77 | 5,60 | 24,98 | 179,41 | 2,60 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 | 24 | 1,58 | 0,29 | 9,50 | 47,52 | - |
| | Итого за Обед | 809,00 | 30,01 | 24,17 | 100,70 | 716,12 | 20,76 |
| | Итого День 3 | 809,00 | 30,01 | 24,17 | 100,70 | 716,12 | 20,76 |
| День 4 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 134,02 | Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/30 (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная) | 230 | 5,35 | 2,15 | 16,00 | 97,17 | 7,73 |
| 441,09 | Говядина, тушенная с черносливом 50/50 (говядина бескостная с/м, кат. а., чернослив б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная, зелень) | 100 | 17,82 | 11,05 | 2,57 | 229,47 | 1,86 |
| 464,42 | Рис отварной с овощами 150 (крупа рисовая, морковь, масло сливочное, соль йодированная) | 150 | 3,49 | 7,73 | 33,76 | 222,89 | 0,26 |
| 388,22 | Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион (шиповник сухой, сахар, вода) | 200 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 116,65 | 200,00 |
| | Хлеб пшеничный 30 рацион | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | - |
| 1 248 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 22,3 | 22,3 | 1,58 | 0,29 | 9,50 | 47,52 | - |
| | Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке) | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 2,60 |
| | Итого за Обед | 932,30 | 37,09 | 28,20 | 110,35 | 904,20 | 212,45 |
| | Итого День 4 | 932,30 | 37,09 | 28,20 | 110,35 | 904,20 | 212,45 |
| День 5 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 133,09 | Суп картофельный с сырными крутонами 200/15 (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень) | 215 | 4,02 | 10,00 | 26,00 | 160,44 | 8,58 |
| | Котлеты "Нежные" 100 с 09.01.24 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 343,26 | (филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, приправа) | 100 | 14,20 | 5,85 | 18,70 | 130,48 | 0,70 |
| 520,06 | Пюре картофельное 150 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная) | 150 | 3,22 | 9,42 | 12,19 | 173,66 | 5,18 |
| 648,06 | Кисель плодово-ягодный 200 (25) (кисель плодово-ягодный, вода) | 200 | - | - | 25,00 | 190,00 | - |
| 1 247 | Хлеб пшеничный 34 рации | 34 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рации | 24 | 1,58 | 0,29 | 9,50 | 47,52 | - |
| | Итого за Обед | 723,00 | 25,79 | 25,91 | 108,30 | 784,35 | 14,46 |
| | Итого День 5 | 723,00 | 25,79 | 25,91 | 108,30 | 784,35 | 14,46 |
| День 6 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 139,1 | Суп картофельный с горохом 200 (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная) | 200 | 4,29 | 5,00 | 17,17 | 108,23 | 5,93 |
| 464,25 | Соус "Болоньезе" 50/40 (с морковью) (фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, масло растительное, приправа, чеснок, соль йодированная) | 90 | 17,00 | 13,00 | 4,21 | 177,20 | 29,16 |
| 516,04 | Макаронные изделия отварные 145/5 рации 2023 (макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности, соль йодированная) | 150 | 5,51 | 4,20 | 28,32 | 182,08 | - |
| 707,19 | Сок фруктовый 200 рации (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 4,00 |
| | Хлеб пшеничный 30 рации | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рации | 24 | 1,58 | 0,29 | 9,50 | 47,52 | - |
| 338,88 | Фрукты свежие (яблоки) 110 рации | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 11,00 |
| | Итого за Обед | 804,00 | 32,19 | 23,43 | 104,67 | 729,23 | 50,09 |
| | Итого День 6 | 804,00 | 32,19 | 23,43 | 104,67 | 729,23 | 50,09 |
| День 7 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 133,09 | Суп картофельный с сырными крутонами 200/15 (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень) | 215 | 4,02 | 10,00 | 26,00 | 160,44 | 8,58 |
| 372,06 | Говядина (отварная), тушенная с капустой 50/150 с 09.01.24 (капуста свежая, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, морковь, зелень, соль йодированная, сахар, кислота лимонная) | 200 | 13,00 | 12,00 | 16,00 | 237,33 | 34,02 |
| 693,18 | Какао на молоке 200 (4/200/15) рации (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок) | 200 | 6,77 | 5,60 | 24,98 | 179,41 | 2,60 |
| | Хлеб пшеничный 35 рации | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 234 | | 20 | 1,06 | 0,19 | 6,34 | 31,68 | - |
| | Фрукты свежие (яблоки) 110 | | | | | | |
| 338,18 | | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 11,00 |
| | Итого за Обед | 780,00 | 28,06 | 28,58 | 101,01 | 742,81 | 56,20 |
| | Итого День 7 | 780,00 | 28,06 | 28,58 | 101,01 | 742,81 | 56,20 |
| День 8 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп из овощей со сметаной 200/5 | | | | | | |
| | (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, сметана, масло сливочное, зелень, соль йодированная) | | | | | | |
| 135,08 | | 205 | 1,60 | 3,69 | 7,21 | 77,61 | 10,86 |
| | Запеканка из печени с соусом сметанным 100/30 | | | | | | |
| | (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа) | | | | | | |
| 482,12 | | 130 | 15,87 | 18,49 | 18,13 | 312,65 | 7,22 |
| | Каша гречневая вязкая с овощами 100/50г | | | | | | |
| | (лук репчатый очищенный, крупа гречневая, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная) | | | | | | |
| 463,58 | | 150 | 4,23 | 5,31 | 19,00 | 143,60 | 2,77 |
| | Чай с сахаром и лимоном 185/15/5 рацион 2023 | | | | | | |
| | (сахар, лимоны, чай) | | | | | | |
| 377,11 | | 205 | 0,35 | 0,08 | 15,22 | 63,83 | 2,15 |
| | Хлеб пшеничный 35 рацион | | | | | | |
| | | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20 | | | | | | |
| 1 234 | | 20 | 1,06 | 0,19 | 6,34 | 31,68 | - |
| | Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) | | | | | | |
| 1 250 | | 30 | 1,90 | 5,00 | 20,60 | 125,00 | - |
| | Итого за Обед | 775,00 | 27,78 | 33,11 | 103,41 | 836,62 | 23,00 |
| | Итого День 8 | 775,00 | 27,78 | 33,11 | 103,41 | 836,62 | 23,00 |
| День 9 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп "Вероника" с сырными клёцками 150/60 | | | | | | |
| | (сыр, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, зелень, соль йодированная) | | | | | | |
| 108,21 | | 210 | 5,68 | 13,16 | 13,19 | 194,63 | 3,08 |
| | Котлета куриная под сырной шапкой 90/15 | | | | | | |
| | (филе бедра куриного без кожи с/м, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сыр, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа) | | | | | | |
| 498,22 | | 105 | 17,50 | 7,32 | 21,06 | 204,92 | 0,25 |
| | Рагу овощное 150 рацион | | | | | | |
| | (картофель, капуста свежая, морковь, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная) | | | | | | |
| 493,03 | | 150 | 2,52 | 7,56 | 10,58 | 127,62 | 11,83 |
| | Сок фруктовый 200 рацион | | | | | | |
| | (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте) | | | | | | |
| 707,19 | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 4,00 |
| | Хлеб пшеничный 35 рацион | | | | | | |
| | | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20 | | | | | | |
| 1 234 | | 20 | 1,06 | 0,19 | 6,34 | 31,68 | - |
| | Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион | | | | | | |
| 338,88 | | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 11,00 |

| | | | | | | | |
|----------------|--|-----------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|---------------|
| | Итого за Обед | 830,00 | 30,97 | 29,22 | 99,06 | 784,80 | 30,16 |
| | Итого День 9 | 830,00 | 30,97 | 29,22 | 99,06 | 784,80 | 30,16 |
| День 10 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 82,02 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, зелень, сахар, соль йодированная, кислота лимонная) | 205 | 1,72 | 4,91 | 13,60 | 92,32 | 21,51 |
| 343,18 | Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 100 (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа) | 100 | 12,35 | 5,65 | 6,48 | 132,97 | 1,08 |
| 520,06 | Пюре картофельное 150 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная) | 150 | 3,22 | 9,42 | 12,19 | 173,66 | 5,18 |
| 349,36 | Компот из смеси сухофруктов 200 рацион (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода) | 200 | 0,44 | 0,02 | 26,78 | 110,52 | 0,48 |
| 6 698,01 | Хлеб пшеничный 38,6 | 38,6 | 3,00 | 0,38 | 18,35 | 89,30 | - |
| 1 234 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20 | 20 | 1,06 | 0,19 | 6,34 | 31,68 | - |
| | Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке) | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 2,60 |
| 338,88 | Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 11,00 |
| | Итого за Обед | 1 023,60 | 28,03 | 27,41 | 103,92 | 802,15 | 41,85 |
| | Итого День 10 | 1 023,60 | 28,03 | 27,41 | 103,92 | 802,15 | 41,85 |
| | Итого по рациону за 10 дней | 8 240,90 | 303,27 | 268,38 | 1 046,10 | 7 868,46 | 507,37 |
| | Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20 | | 77 | 79 | 335 | 2350 | 60 |
| | Обеды 30% - 35% | | 23,1-26,95 | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705-823 | 18,0-21,0 |
| | Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ) | 824,09 | 30,33 | 26,84 | 104,61 | 786,85 | 50,74 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации

"Стандарты социального питания"



Д.В. Уральский

2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____

