

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

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

2023 год

АНО "Стандарты социального питания"

Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
305,06	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 200/5 (молоко 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	205	6,45	7,02	34,14	226,31	1,34
337,02	Яйцо отварное 40 (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
97,01	Сыр (порциями) 15 (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
96,05	Масло сливочное (порциями) 15 (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	15	0,12	10,88	0,20	99,15	-
692,19	Кофейный напиток с молоком 200 (5/100/15) (молоко 2,5%, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,91	2,50	23,68	129,50	1,30
	Батон пшеничный 30	30	2,40	0,30	14,73	71,40	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	629,00	22,78	29,91	92,33	735,13	12,75
	Итого День 1	629,00	22,78	29,91	92,33	735,13	12,75
День 2							
Завтрак							
343,16	Котлеты "Нежные" 100 (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	6,33	130,48	0,70
312,41	Пюре картофельное из очищенного 180 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
101,15	Консервы овощные закусочные Горошек консервированный 30 кл	30	0,93	0,06	1,95	12,00	3,00
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24,2	24,2	1,98	0,36	11,88	59,40	-
	Итого за Завтрак	584,20	24,69	12,29	82,01	569,88	9,93
	Итого День 2	584,20	24,69	12,29	82,01	569,88	9,93
День 3							
Завтрак							
	Жаркое по-домашнему (из отварной говядины) 50/150						

436,11	(картофель очищенный, говядина бескостная с/м, кат. а., морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, приправа)	200	18,25	10,05	9,70	257,49	2,63
47,18	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	60	1,04	3,06	2,03	41,38	17,48
377,13	Чай с сахаром и лимоном 185/15/5 (сахар, лимоны, чай)	205	0,35	0,08	15,22	63,83	2,15
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Завтрак	649,00	25,46	14,32	71,53	580,92	33,26
	Итого День 3	649,00	25,46	14,32	71,53	580,92	33,26
День 4							
Завтрак							
482,08	Запеканка из печени с рисом 100 (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	100	14,43	17,86	11,60	273,14	6,74
290,05	Соус сметанный 30 (сметана мжд 15%, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, чеснок, зелень, соль йодированная)	30	0,79	2,70	3,48	41,45	1,29
463,08	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50 (морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	180	4,45	8,12	20,26	172,92	2,77
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
349,36	Компот из смеси сухофруктов 200 (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
	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 Завтрак	624,00	24,54	29,35	87,13	723,85	14,28
	Итого День 4	624,00	24,54	29,35	87,13	723,85	14,28
День 5							
Завтрак							
595,03	Стрипсы (Сочные брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 100 (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	100	20,43	5,68	6,49	153,60	2,82
493,01	Рагу овощное 180 (картофель очищенный, капуста свежая, морковь очищенная, горошек зеленый консервированный, лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная)	180	3,02	9,07	12,70	153,14	14,20

693,21	Какао с молоком 200 (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	3,87	3,10	15,19	105,46	1,30
	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	-
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	2,40	6,69	60,00	125,00	-
	Итого за Завтрак	564,00	33,67	25,13	118,37	655,22	18,32
	Итого День 5	564,00	33,67	25,13	118,37	655,22	18,32
День 6							
Завтрак							
182,2	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с курагой 210/5 (молоко 2,5% 1л, крупа овсяная "геркулес", курага, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	215	9,35	9,92	36,86	277,90	2,68
337,02	Яйцо отварное 40 (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
97,01	Сыр (порциями) 15 (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
96,05	Масло сливочное (порциями) 15 (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	15	0,12	10,88	0,20	99,15	-
685,06	Чай с сахаром 200 (1/185/15) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Батон пшеничный 30	30	2,40	0,30	14,73	71,40	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	639,00	22,97	30,36	86,41	718,59	12,89
	Итого День 6	639,00	22,97	30,36	86,41	718,59	12,89
День 7							
Завтрак							
290,01	Птица тушенная в сметанном соусе (грудка) 50/50 (филе грудки куриной без кожи с/м, сметана мжд 15%, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, зелень, соль йодированная, масло сливочное, чеснок)	100	14,85	5,35	3,77	126,16	0,60
512,06	Рис припущенный 180 (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	180	4,37	5,20	43,90	246,40	-
101,19	Кукуруза консервированная 60	60	2,09	0,39	8,96	53,36	4,80
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 50	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Завтрак	614,00	27,69	11,83	110,63	684,44	9,40
	Итого День 7	614,00	27,69	11,83	110,63	684,44	9,40
День 8							
Завтрак							
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 170/30						

222,07	(творог 9%, молоко сгущенное, изюм, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мжд 15%, соль йодированная, ванилин)	200	27,85	20,31	54,68	533,26	0,68
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
377,13	Чай с сахаром и лимоном 185/15/5 (сахар, лимоны, чай)	205	0,35	0,08	15,22	63,83	2,15
	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	-
	Фрукты свежие (яблоки) 108 (свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль)	108	0,43	0,43	10,58	50,76	10,80
	Итого за Завтрак	577,00	32,66	28,66	104,60	831,97	13,63
	Итого День 8	577,00	32,66	28,66	104,60	831,97	13,63
День 9							
Завтрак							
464,21	Соус "Болоньезе" 50/40 (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
516,06	Макаронные изделия отварные 150 (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	5,43	4,19	27,90	179,82	-
52	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 30 (капуста квашеная, лук репчатый очищенный, масло растительное, зелень)	30	0,52	1,53	1,02	20,69	8,74
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	Хлеб пшеничный 60	60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Завтрак	554,00	29,30	16,27	94,61	656,23	37,90
	Итого День 9	554,00	29,30	16,27	94,61	656,23	37,90
День 10							
Завтрак							
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	12,26	5,97	6,58	136,41	1,09
312,41	Пюре картофельное из очищенного 180 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
70,27	Огурцы соленые (консервированные) 30	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
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		-
Итого за Завтрак	574,00	21,99	12,51	70,66	532,83		12,82
Итого День 10	574,00	21,99	12,51	70,66	532,83		12,82
Итого по рациону за 10 дней	6 008,20	265,75	210,63	918,28	6 689,06		175,18
Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20		90	92	383	2720		70
		18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	544-680		14,0-17,5
Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)	600,82	26,58	21,06	91,83	668,91		17,52

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания" Д.В. Уральский

2 2023г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 4
« 01 » 11 2023г.

