

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

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
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"

Обеды 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 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 83,17 | Борщ со свеклой со сметаной 250/5 (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, сахар, зелень, соль йодированная, кислота лимонная) | 255 | 1,91 | 7,50 | 9,72 | 114,18 | 9,51 |
| 452,23 | Байтсы (Ломтики из филе куриной грудки в сухарях (запеченные) 100 (филе бедра куриного без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, чеснок, приправа) | 100 | 18,61 | 5,95 | 9,61 | 161,04 | 1,52 |
| 468,21 | Пюре гороховое 175/5 (крупа горох, масло сливочное, соль йодированная) | 180 | 19,16 | 6,00 | 32,04 | 268,15 | 1,58 |
| 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 36 | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| | Фрукты свежие (яблоки) 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| | Итого за Обед | 921,00 | 47,26 | 20,88 | 119,93 | 872,65 | 26,61 |
| | Итого День 1 | 921,00 | 47,26 | 20,88 | 119,93 | 872,65 | 26,61 |
| День 2 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 134,02 | Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 220/30 (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная) | 250 | 5,80 | 2,66 | 19,97 | 117,22 | 9,38 |
| 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 |
| 464,08 | Рис отварной с овощами 180 (крупа рисовая, морковь, масло сливочное, соль йодированная) | 180 | 4,19 | 9,28 | 40,55 | 267,96 | 0,90 |
| 388,22 | Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) (шиповник сухой, сахар, вода) | 200 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 116,65 | 200,00 |
| | Хлеб пшеничный 50 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| | Итого за Обед | 816,00 | 34,67 | 24,10 | 126,28 | 921,58 | 212,14 |
| | Итого День 2 | 816,00 | 34,67 | 24,10 | 126,28 | 921,58 | 212,14 |
| День 3 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 132,41 | Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 (картофель, огурцы соленые (консервированные), морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная) | 255 | 2,31 | 4,53 | 20,05 | 119,20 | 8,56 |
| 463,28 | Ёжики мясные из говядины 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 | 12,65 | 172,67 | 5,34 |
| 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 |
| 685,06 | Чай с сахаром 200 (1/185/15) (сахар, чай, вода) | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,04 | 61,37 | 0,10 |
| | Хлеб пшеничный 50 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| | Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) | 30 | 2,40 | 6,69 | 60,00 | 125,00 | - |
| | Итого за Обед | 891,00 | 28,96 | 27,50 | 166,56 | 841,44 | 16,77 |
| | Итого День 3 | 891,00 | 28,96 | 27,50 | 166,56 | 841,44 | 16,77 |
| День 4 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 135,35 | Суп из овощей со сметаной 250/5 (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная) | 255 | 1,96 | 4,43 | 8,95 | 94,85 | 13,29 |
| 492,17 | Плов из булгура (филе грудки куриной) 200 (50/150) (филе грудки куриной без кожи с/м, крупа булгур, масло сливочное, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, соль йодированная, чеснок, приправа) | 200 | 18,30 | 27,50 | 39,26 | 448,44 | 2,16 |
| 692,1 | Кофейный напиток на молоке 200 (6//15) (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток) | 200 | 5,81 | 5,00 | 29,26 | 186,63 | 2,60 |
| | Хлеб пшеничный 50 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| | Фрукты свежие (яблоки) 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| | Итого за Обед | 841,00 | 32,65 | 38,16 | 125,83 | 967,20 | 28,05 |
| | Итого День 4 | 841,00 | 32,65 | 38,16 | 125,83 | 967,20 | 28,05 |
| День 5 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крутонами 250/20 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 133,05 | (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень) | 270 | 5,20 | 12,60 | 25,65 | 196,74 | 12,54 |
| 343,2 | Котлеты "Нежные" 110 (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 |
| 377,04 | Чай с сахаром и лимоном 180/15/5 (вода, сахар, лимоны, чай) | 200 | 0,15 | 0,03 | 15,15 | 62,31 | 2,05 |
| | Хлеб пшеничный 50 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| | Итого за Обед | 836,00 | 29,48 | 24,93 | 100,24 | 738,81 | 21,52 |
| | Итого День 5 | 836,00 | 29,48 | 24,93 | 100,24 | 738,81 | 21,52 |
| День 6 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 139,39 | Суп картофельный с горохом 250 (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная) | 250 | 5,36 | 3,98 | 21,47 | 135,28 | 7,42 |
| 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 |
| 333,06 | Макаронные изделия отварные с сыром 180 (155/10/15) (макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль йодированная) | 180 | 10,27 | 13,80 | 29,36 | 283,47 | 0,13 |
| 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 36 | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| | Фрукты свежие (яблоки) 150 (свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 |
| | Итого за Обед | 956,00 | 40,41 | 29,07 | 128,50 | 948,73 | 55,71 |
| | Итого День 6 | 956,00 | 40,41 | 29,07 | 128,50 | 948,73 | 55,71 |
| День 7 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 82,07 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, сахар, зелень, соль йодированная, кислота лимонная) | 255 | 2,63 | 6,00 | 13,70 | 98,10 | 10,82 |
| | Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 110 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|
| 343,19 | (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 |
| 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 50 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| | Фрукты свежие (яблоки) 116 | 116 | 0,46 | 0,46 | 11,37 | 54,52 | 11,60 |
| | Итого за Обед | 937,00 | 25,72 | 18,90 | 111,54 | 748,83 | 30,22 |
| | Итого День 7 | 937,00 | 25,72 | 18,90 | 111,54 | 748,83 | 30,22 |
| День 8 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 133,05 | Суп картофельный с крутонами 250/20 (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень) | 270 | 5,20 | 4,87 | 25,65 | 196,74 | 12,54 |
| 482,09 | Запеканка из печени с рисом 120 (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа) | 120 | 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 |
| 648,2 | Кисель плодово-ягодный 200 (25) (кисель плодово-ягодный, вода) | 200 | 0,03 | - | 23,00 | 90,00 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| | Хлеб пшеничный 50 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | - |
| | Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) | 30 | 2,40 | 6,69 | 60,00 | 125,00 | - |
| | Итого за Обед | 916,00 | 33,48 | 41,07 | 182,55 | 1 089,53 | 23,34 |
| | Итого День 8 | 916,00 | 33,48 | 41,07 | 182,55 | 1 089,53 | 23,34 |
| День 9 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 108,24 | Суп "Вероника" с сырными клёцками 200/60 (сыр, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, зелень, соль йодированная) | 260 | 7,92 | 16,45 | 13,85 | 236,44 | 5,15 |
| | Котлета куриная паровая (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/10 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------|---|-----------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|---------------|
| 498,03 | (филе куриной грудки без кожи с/м, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сыр, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа) | 100 | 19,98 | 7,32 | 11,62 | 195,69 | 0,24 |
| 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 |
| 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 36 | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| | Фрукты свежие (яблоки) 110 | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 11,00 |
| | Итого за Обед | 936,00 | 38,54 | 34,31 | 107,71 | 919,25 | 34,59 |
| | Итого День 9 | 936,00 | 38,54 | 34,31 | 107,71 | 919,25 | 34,59 |
| День 10 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 147,26 | Суп с макаронными изделиями 250 (макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная, приправа) | 250 | 2,43 | 3,76 | 17,03 | 106,66 | 1,65 |
| 372,03 | Говядина (отварная), тушенная с капустой 50/150 (капуста свежая, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, морковь, зелень, соль йодированная, сахар, кислота лимонная) | 200 | 17,60 | 14,90 | 5,47 | 286,63 | 34,14 |
| 693,12 | Какао с молоком 200 (4/100/15) (молоко 2,5%, вода, сахар, какао-порошок) | 200 | 3,87 | 3,10 | 20,18 | 125,41 | 1,30 |
| | Хлеб пшеничный 45 | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| | Молоко 1/200 (шт) (промышленного производства в индивидуальной упаковке) | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 2,60 |
| | Итого за Обед | 931,00 | 35,64 | 29,04 | 88,08 | 815,73 | 39,69 |
| | Итого День 10 | 931,00 | 35,64 | 29,04 | 88,08 | 815,73 | 39,69 |
| | Итого по рациону за 10 дней | 9 011,00 | 346,81 | 287,96 | 1 257,22 | 8 863,75 | 488,64 |
| | Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20 | | 90 | 92 | 383 | 2720 | 70 |
| | Обед 30% - 35% | | 27,0-31,5 | 27,6-32,2 | 114,9-134,0 | 816-952 | 21,0-24,5 |
| | Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ) | 901,10 | 34,68 | 28,80 | 125,72 | 886,38 | 48,86 |

УТВЕРЖДАЮ

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

2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____

« _____ » 2023г.

