

**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 - осень-зима**

2023 год

АНО "Стандарты социального питания"

Обеды 7-11 лет 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							
83,16	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	4,72	8,72	98,96	8,74
452,22	Байтсы (Ломтики из филе куриной грудки в сухарях (запеченные) 90 (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
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 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) 100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	799,00	39,25	15,88	98,88	730,93	25,46
	Итого День 1	799,00	39,25	15,88	98,88	730,93	25,46
День 2							
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) (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	200,00
	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	-
	Молоко 1/200 (шт) (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	Итого за Обед	934,00	37,09	28,20	110,35	904,20	212,45

		Итого День 2	934,00	37,09	28,20	110,35	904,20	212,45
День 3								
Обед								
132,37	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 (картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	1,88	3,77	16,11	165,00	7,05	
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	
463,07	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	
70,27	Огурцы соленые (консервированные) 30	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	
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 35	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-	
	Итого за Обед	784,00	23,60	18,64	86,82	673,86	16,76	
	Итого День 3	784,00	23,60	18,64	86,82	673,86	16,76	
День 4								
Обед								
135,08	Суп из овощей со сметаной 200/5 (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, сметана, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	1,60	3,69	7,21	77,61	10,86	
492,16	Плов из булгура (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	18,30	24,73	39,26	448,44	2,16	
70,27	Огурцы соленые (консервированные) 30	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	
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 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	-	
	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	Итого за Обед	779,00	31,09	34,54	114,86	905,10	27,12	
	Итого День 4	779,00	31,09	34,54	114,86	905,10	27,12	
День 5								
Обед								

133,04	Суп картофельный с крутонами 200/15 (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)	215	4,02	10,00	20,02	153,43	10,10
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
520,04	Пюре картофельное 150 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	173,66	5,18
101,14	Консервы овощные закусочные Горошек консервированный 50 кл	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	194,00	
	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	774,00	27,29	26,04	81,00	763,42	20,98
	Итого День 5	774,00	27,29	26,04	81,00	763,42	20,98
День 6							
Обед							
139,05	Суп картофельный с горохом 200 (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	200	4,29	3,18	17,17	108,23	5,93
464,21	Соус "Болоньезе" 50/40 (фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, томатная паста 25%, масло растительное, приправа, чеснок, соль йодированная)	90	17,00	9,66	4,21	177,20	29,16
516,04	Макаронные изделия отварные 145/5 рацион 2023 (макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности, соль йодированная)	150	5,51	4,20	28,32	182,08	-
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 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	-
338,96	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	824,00	32,39	18,26	104,20	728,43	50,59
	Итого День 6	824,00	32,39	18,26	104,20	728,43	50,59
День 7							
Обед							
82,1	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	10,16	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
520,04	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 (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
	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	-
338,96	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	819,00	22,87	21,09	94,23	697,99	38,25
	Итого День 7	819,00	22,87	21,09	94,23	697,99	38,25
День 8							
Обед							
133,04	Суп картофельный с крутонами 200/15 (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)	215	4,02	10,00	20,02	153,43	10,10
482,01	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
463,07	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
377,11	Чай с сахаром и лимоном 185/15/5 (сахар, лимоны, чай)	205	0,35	0,08	15,22	63,83	2,15
	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 Обед	794,00	30,24	44,89	155,24	939,52	23,05
	Итого День 8	794,00	30,24	44,89	155,24	939,52	23,05
День 9							
Обед							
108,21	Суп "Вероника" с сырными клёцками 150/60 (сыр, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, зелень, соль йодированная)	210	7,83	15,61	13,35	226,45	4,65

498,15	Котлета куриная (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/10 (филе бедра куриного без кожи с/м, молоко 2,5% , 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
493,03	Рагу овощное 150 (картофель, капуста свежая, морковь, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная)	150	2,52	7,56	10,58	127,62	11,83
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	-
	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	824,00	36,47	31,78	94,37	830,28	30,72
	Итого День 9	824,00	36,47	31,78	94,37	830,28	30,72
День 10							
Обед							
147,06	Суп с макаронными изделиями 200 рацион 2023 (макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная, приправа)	200	1,95	3,71	13,64	91,83	1,35
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,)	200	17,60	14,90	5,47	286,63	34,14
693,18	Какао на молоке 200 (4/200/15) (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179,41	2,60
	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	-
	Молоко 1/200 (шт) (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	964,00	37,26	31,70	92,11	866,39	50,69
	Итого День 10	964,00	37,26	31,70	92,11	866,39	50,69
	Итого по рациону за 10 дней	8 260,00	316,90	271,23	1 039,43	7 961,83	494,58
	Суточная потребность по СанПиН 2/3/2/4/3590-20		77	79	335	2350	60
	Обед 30% - 35%		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-823	18,0-21,0
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)	826,00	31,69	27,12	103,94	796,18	49,46

УТВЕРЖДАЮ
Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"



Д.В.Уральский
2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____
« _____ » _____ 2023г.