

**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
с 13.04.2023 г.
сезон - весна**

2023 год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
135,32	Суп из овощей со сметаной 200/5 рацион (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
255,05	Печень, тушеная по-строгановски 75/75 рацион 7-11 (5 дн) (печень говяжья с/м, сметана мжд 15%, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	150	21,10	16,87	11,37	283,16	38,20
333,11	Макаронные изделия отварные с сыром 155 (130/10/15) рацион (макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль йодированная)	155	8,75	11,52	25,44	241,49	0,11
685,06	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 35 рацион	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) рацион (промышленного производства)	30	2,40	6,69	18,36	125,50	-
338,94	Фрукты свежие (яблоки) 122 рацион	122	0,49	0,49	11,96	57,34	12,20
	Итого День 1	921,00	38,89	39,95	115,79	976,24	61,47
День 2							
108,03	Суп картофельный с клецками на курином бульоне (окорочок) 200/25 рацион (картофель, окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, молоко 2,5%, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная)	225	9,06	7,56	21,83	191,65	5,08
463,5	Тефтели из говядины с томатным соусом 60/50 рацион (фарш говяжий с/м, молоко 2,5%, лук репчатый, томатная паста 25%, крупа рисовая, масло растительное, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная)	110	10,19	7,44	7,98	143,21	6,43
214,15	Капуста тушеная 150 рацион (капуста свежая, масло растительное, лук репчатый, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	150	3,11	5,69	5,91	105,19	34,80
707,19	Сок фруктовый 200 рацион (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	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 День 2		949,00	33,90	27,98	94,14	793,57	52,91
День 3							
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
83,16	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион (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
492,28	Плов из птицы (филе бедра куриного) 200 (50/150) рацион (филе бедра куриного без кожи с/м, крупа рисовая, масло сливочное, лук репчатый, морковь, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа)	200	14,54	19,27	38,65	335,05	1,58
388,22	Напиток из шиповника 200 (20/15) рацион (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	130,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
Итого День 3		839,00	21,84	25,40	108,77	732,88	155,32
День 4							
47,18	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	60	1,04	3,06	2,03	41,38	17,48
137,28	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25 рацион (картофель, фарш говяжий с/м, лук репчатый, морковь, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа)	225	7,92	4,36	11,54	134,00	10,07
269,11	Котлеты, биточки (говядина, филе бедра куриного) 100 рацион (фарш говяжий с/м, филе бедра куриного без кожи с/м, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко 2,5%, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	17,30	11,01	11,13	219,73	1,13
302,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
707,19	Сок фруктовый 200 рацион (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	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 День 4		999,00	45,25	31,33	115,39	962,12	35,28
День 5							
	Суп картофельный с горохом 200 рацион						

139,05	(картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	200	4,29	3,18	17,17	108,23	5,93
491,31	Чахохбили из птицы (филе куриной грудки) 50/50 рацион (филе грудки куриной без кожи с/м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, чеснок, мука пшеничная, соль йодированная, кислота лимонная)	100	15,14	6,93	4,91	146,29	9,93
512,05	Рис припущенный 150 рацион (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,64	4,33	36,58	205,34	-
685,06	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,94	Фрукты свежие (яблоки) 122 рацион	122	0,49	0,49	11,96	57,34	12,20
	Итого День 5	836,00	28,50	15,67	114,48	720,09	28,16
	День 6						
138,21	Суп картофельный с крупой пшеничной и рыбой 200/30 рацион (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
436,2	Жаркое по-домашнему 200 (50/150) рацион (картофель, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, приправа)	200	18,28	11,80	14,22	296,35	4,04
349,36	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого День 6	814,00	29,29	15,14	97,58	701,96	24,25
	День 7						
83,16	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион (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
498,27	Котлеты рубленые из птицы (филе куриной грудки) 100 рацион (филе грудки куриной без кожи с/м, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	18,86	5,70	12,60	177,64	0,17
214,15	Капуста тушеная 150 рацион (капуста свежая, масло растительное, лук репчатый, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	150	3,11	5,69	5,91	105,19	34,80

648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого День 7	719,00	28,45	16,80	79,05	613,31	43,71
День 8							
145,26	Суп летний из овощей со сметаной 200/5 рацион (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, сметана мжд 15%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	2,80	4,60	8,19	96,10	14,78
480,19	Биточки из говядины, запеченные под сметанным соусом 90/30 рацион (фарш говяжий с/м, хлеб пшеничный, сухари панировочные, сметана мжд 15%, сыр, масло растительное, мука пшеничная)	120	17,58	12,04	13,31	235,21	0,05
464,42	Рис отварной с овощами 150 рацион (крупа рисовая, морковь, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,49	7,73	33,76	222,89	0,26
707,19	Сок фруктовый 200 рацион (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,94	Фрукты свежие (яблоки) 122 рацион	122	0,49	0,49	11,96	57,34	12,20
	Итого День 8	861,00	30,10	25,75	116,24	845,06	31,29
День 9							
132,37	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 рацион (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
227,21	Рыба припущенная (филе минтая) 120/5 рацион (филе рыбы с/м (минтай), масло сливочное, лук репчатый, морковь, зелень, соль йодированная)	125	15,16	3,60	0,90	97,44	1,04
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
388,22	Напиток из шиповника 200 (20/15) рацион (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	130,00
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	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 День 9	944,00	31,39	19,43	92,02	705,39	145,89
День 10							
	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион						

70,34		60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (окорочок) 200/25 рацион						
147,35	(окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	225	7,65	7,96	13,67	154,58	2,05
	Птица отварная (окорочок) 120						
487,02	(окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	120	25,85	16,81	0,72	282,48	3,74
	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион						
302,22	(крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) рацион						
692,24	(молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	28,48	183,50	2,60
	Хлеб пшеничный 30 рацион						
		30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион						
		24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого День 10	809,00	51,19	36,03	100,15	959,87	11,39
	Итого по рациону за 10 дней		338,79	253,47	1 033,60	8 010,49	589,67
	Суточная потребность по СанПин 2.3/2.4. 3590-20		77,00	79,00	335,00	2 350,00	580,98
	Обед 30% - 35 %		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-823	18,00
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)		33,88	25,35	103,36	801,05	58,97

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания" _____
« _____ » _____ 2023г



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____
« _____ » _____ 2023г.