

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

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ
в том числе с ОВЗ и детей - инвалидов
10-ти дневное
сезон - весна 2023 г.**

2023 год

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ В Т.Ч. С ОБЗ И ИНВАЛИДОВ
СЕЗОН- ВЕСНА 2023 г.**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
День 1							
182,15	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 рацион (2023 год) (молоко 2,5% 1л, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль)	205	5,04	6,44	32,11	211,06	1,30
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	20	5,12	5,22	-	68,60	0,14
692,19	Кофейный напиток с молоком 200 (5/100/15) рацион (молоко 2,5% 1л, сахар, кофейный напиток)	200	2,91	2,50	23,68	129,50	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	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 1		601,00	17,06	22,38	88,51	633,84	14,74
День 2							
262,18	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 50/50 рацион (сердце говяжье с/м, сметана мдж 15%, лук репчатый очищенный, масло растительное, мука пшеничная, соль, зелень, морковь очищенная, томатная паста 25%, масло сливочное, чеснок, приправа)	100	13,21	8,48	5,26	149,68	2,35
476,25	Картофель запеченный из очищенного 150 рацион (картофель очищенный, масло растительное, соль, приправа)	150	4,34	5,86	35,37	212,04	43,40
70,32	Огурцы соленые (консервированные) 50 рацион	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
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 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
Итого День 2		546,00	22,38	15,08	82,51	562,40	52,25
День 3							
45,06	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком 60 рацион (капуста квашеная, горошек зеленый консервированный, масло растительное)	60	1,11	3,06	1,94	41,24	16,08
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 очищенный, молоко 2,5% 1л, сухари панировочные, масло растительное, соль, приправа)	100	17,30	11,01	11,13	219,73	1,13
516,06	Макаронные изделия отварные 150 рацион (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	150	5,43	4,19	27,90	179,82	-

648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион (концентрат киселя, сахар, кислота лимонная)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого День 3	646,00	25,41	18,93	82,07	618,87	29,21
	День 4						
78,1	Салат из свеклы отварной с заправкой 60 рацион (свекла очищенная, масло растительное, сахар, соль, кислота лимонная)	60	0,85	3,05	5,16	51,47	5,66
227,19	Рыба припущенная (филе минтая) 100/5 рацион (филе рыбы с/м (минтай), масло сливочное, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, зелень, соль)	105	12,60	3,51	0,48	84,61	0,89
312,41	Пюре картофельное из очищенного 180 рацион (картофель очищенный, молоко 2,5% 1л, масло сливочное, соль)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
685,06	Чай с сахаром 200/15 (1/200/15) рацион (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого День 4	591,00	20,83	12,72	56,06	458,63	12,88
	День 5						
223,14	Запеканка из творога с молоком сгущенным 125/25 рацион (творог 9%, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мжд 15%, соль йодированная, ванилин)	150	23,49	16,85	32,12	389,92	0,42
693,12	Какао с молоком 200 (4/100/15) рацион (молоко 2,5% 1л, сахар, какао-порошок)	200	3,87	3,10	20,18	125,41	1,30
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого День 5	516,00	31,27	20,92	84,89	673,91	13,72
	День 6						
101,22	Икра кабачковая (консервы) 50 рацион	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50
340,26	Омлет натуральный 130 рацион (яйцо, молоко 2,5% 1л, масло сливочное, соль)	130	13,15	15,33	2,55	200,02	0,24
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 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-

338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого День 6	546,00	19,01	20,95	59,19	510,10	19,74
	День 7						
260,1	Гуляш из говядины 50/50 рацион (говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, мука пшеничная, соль, приправа)	100	17,04	10,74	2,35	219,65	0,73
302,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
70,32	Огурцы соленые (консервированные) 50 рацион	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
388,22	Напиток из шиповника 200 (20/15) рацион (шиповник сухой, сахар)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	130,00
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого День 7	546,00	29,00	17,17	80,93	658,47	133,23
	День 8						
182,12	Каша пшенная молочная жидкая 200/5 рацион (молоко 2,5% 1л, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль)	205	8,33	8,20	36,76	257,40	1,69
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	20	5,12	5,22	-	68,60	0,14
685,06	Чай с сахаром 200/15 (1/200/15) рацион (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) рацион (промышленного производства)	30	2,40	6,69	18,36	125,50	-
	Итого День 8	511,00	19,56	27,90	91,12	681,15	1,93
	День 9						
45,06	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком 60 рацион (капуста квашеная, горошек зеленый консервированный, масло растительное)	60	1,11	3,06	1,94	41,24	16,08
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 очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, соль, приправа)	200	14,54	19,27	38,65	335,05	1,58
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 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	Итого День 9	706,00	25,88	29,42	91,02	690,47	24,26

День 10							
463,39	Тефтели из говядины паровые с томатным соусом 75/50 рацион (фарш говяжий с/м, молоко 2,5% 1л, лук репчатый очищенный, крупа рисовая, зелень, томатная паста 25%, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, морковь очищенная, соль йодированная, сахар)	125	12,85	8,30	10,19	170,54	10,89
214,15	Капуста тушеная 150 рацион (капуста свежая, масло растительное, лук репчатый, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль, сахар, кислота лимонная)	150	3,11	5,69	5,91	105,19	34,80
70,25	Помидоры соленые (консервированные) 30 рацион	30	0,33	0,03	1,05	6,00	4,50
685,06	Чай с сахаром 200/15 (1/200/15) рацион (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 117 рацион (свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль)	117	0,47	0,47	11,47	54,99	11,70
	Итого День 10	668,00	20,39	15,03	64,49	500,27	61,99
	Суточная потребность по СанПиН 2.3/2.4. 3590-20	5 892,00	77,00	79,00	335,00	2 350,00	363,95
	Завтрак 20% - 25 %	-	15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-588	12,00
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		22,79	20,94	76,11	603,03	36,40

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"

« 16 » _____ 2023г

Д.В. Уральский



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____

« _____ » _____ 2023г.

Выполнения норм питания детей в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

завтрак 7-11 лет 2023 учебный год (весна)

Наименование продуктов	Нормы на одного ребенка в день (граммов) 20-25%	Фактическое выполнение (граммов)	Выполнение норм питания после замены продуктов по таблице взаимозаменяемости
1	2	3	4
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	16,0-20,0	16	16
Хлеб пшеничный	30,0-37,5	30,1	30,1
Мука пшеничная	3,0-3,75	1,0	1,0
Крупы, бобовые	9,0-11,25	19	19
Макаронные изделия	3,0-3,75	5,0	5,0
Картофель	37,4-46,75	38,9	38,9
Овощи свежие, зелень	56,0-70,0	63,3	63,3
Фрукты (плоды) свежие	37,0-46,25	59,7	45,11
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	3,0-3,75	2,0	3,75
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40,0-50,0	56,0	56,0
Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	14,0-17,5	18	18
Цыпленок I кат. потрошенные (куры I кат. п/п)	7,0-8,75	9,3	9,3
Субпродукты	6,0-7,5	8,3	8,3
Рыба-филе	11,6-14,5	11,9	11,9
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60,0-75,0	73,3	73,3

Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	30-37,5	-	-
Творог (массовая доля жира не более 9%)	10,0-12,5	11,5	11,5
Сыр	2,0-2,5	4	4
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	2,0-2,5	2,25	2,25
Масло сливочное	6,0-7,5	7,4	7,4
Масло растительное	3,0-3,75	5,1	5,1
Яйцо, гр	8,0-10,0	10,4	10,4
Сахар	6,0-7,5	10	10
Кондитерские изделия	2,0-2,5	3	3
Чай	0,2-0,25	0,3	0,3
Какао	0,2-0,25	0,4	0,4
Кофейный напиток	0,4-0,5	0,50	0,50
Дрожжи хлебопекарные	0,013-0,017	-	-
Крахмал	0,6-0,75	0,75	0,75
Соль пищевая поваренная	0,6-0,75	0,73	0,73
Специи	0,4-0,5	0,45	0,45

В период окончания сезона свежих овощей произведена замена сезонных овощей на тушеные, запеченные, отварные, припущенные, консервированные с соблюдением натуральных норм по овощам в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

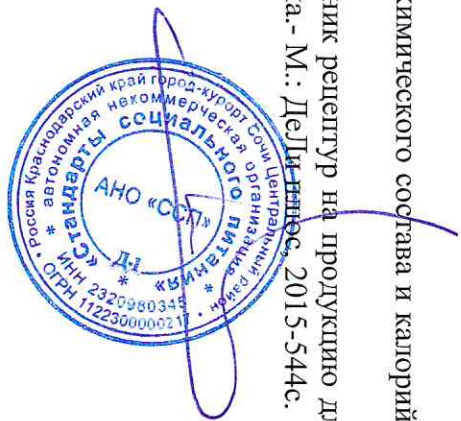
В соответствии с Приложением 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 произведена замена 14,59 гр. свежих фруктов на 1,75 сухофруктов.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Министерство экономического развития и торговли РФ - М.: Изд-во «Хлебпродлинформ», 2004.- 639с. Под ред. В.Т. Лапиной.

2. И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания/ М.: Изд-во «Делта принт» 2008.- 275с
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Делта-принт, 2015-544с.

Директор АНО «СПП»



Д.В.Уральский