

**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
с 13.04.2023 г.
сезон - весна**

2023 год

СЕЗОН - ВЕСНА

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
182,15	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 рацион (молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	205	5,04	6,44	32,11	211,06	1,30
3,22	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/20 (хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	60	7,57	12,77	14,62	205,20	0,14
692,19	Кофейный напиток с молоком 200 (5/100/15) рацион (молоко 2,5%, вода, 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	-
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							
21,12	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком 60 рацион (огурцы соленые (консервированные), горошек зеленый консервированный, масло растительное)	60	0,67	3,06	1,41	36,89	3,33
262,01	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 50/50 рацион 7-11 (5 дн) (сердце говяжье с/м, сметана мжд 15%, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль, зелень, морковь, томатная паста 25%, масло сливочное, чеснок, приправа)	100	14,52	9,97	6,49	168,18	9,39
476,25	Картофель запеченный из очищенного 150 рацион (картофель, масло растительное, соль, приправа)	150	4,34	5,86	35,37	212,04	43,40
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		556,00	23,96	19,58	84,30	611,29	60,12
День 3							
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
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

516,06	Макаронные изделия отварные 150 рацион (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	5,43	4,19	27,90	179,82	-
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион (кисель плодово-ягодный, вода)	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	25,34	18,93	82,16	619,01	30,61
	День 4						
78,1	Салат из свеклы отварной с заправкой 60 рацион (свекла, масло растительное, сахар, соль йодированная, 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, морковь, зелень, соль йодированная)	105	12,60	3,51	0,48	84,61	0,89
312,41	Пюре картофельное из очищенного 180 рацион (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
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 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%, вода, 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						
101,11	Икра кабачковая (консервы) 60 рацион	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20
340,26	Омлет натуральный 130 рацион (яйца, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	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	556,00	19,20	21,84	59,96	522,00	20,44
	День 7						
21,12	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком 60 рацион (огурцы соленые (консервированные), горошек зеленый консервированный, масло растительное)	60	0,67	3,06	1,41	36,89	3,33
260,1	Гуляш из говядины 50/50 рацион (говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, мука пшеничная, соль йодированная, приправа)	100	17,04	10,74	2,35	219,65	0,73
302,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
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 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	556,00	29,27	20,18	81,49	688,86	134,06
	День 8						
182,12	Каша пшенная молочная жидкая 200/5 рацион (молоко 2,5%, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	205	8,33	8,20	36,76	257,40	1,69
3,22	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/20 (хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	60	7,57	12,77	14,62	205,20	0,14
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 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, морковь, томатная паста 25%, соль йодированная, 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 в индивидуальной упаковке)	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							
	Тефтели из говядины паровые с томатным соусом 75/50 рацион						
	(фарш говяжий с/м, молоко 2,5%, лук репчатый, крупа рисовая, зелень, томатная паста 25%, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, морковь, соль йодированная, сахар)						
463,39		125	12,85	8,30	10,19	170,54	10,89
	Капуста тушеная 150 рацион						
	(капуста свежая, масло растительное, лук репчатый, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)						
214,15		150	3,11	5,69	5,91	105,19	34,80
	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион						
	(сахар, чай, вода)						
685,06		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	-
	Фрукты свежие (яблоки) 119 рацион						
338,92		119	0,48	0,48	11,66	55,93	11,90
	Итого День 10	640,00	20,07	15,01	63,63	495,21	57,69
	Итого по рациону за 10 дней		232,44	208,88	783,14	6 074,37	370,45
	Суточная потребность по СанПиН 2.3/2.4. 3590-20		77,00	79,00	335,00	2 350,00	60,00
	Завтрак 20% - 25 %		15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-588	12-15
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)		23,24	20,89	78,31	607,44	37,05

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации "Стандарты социального питания"

Д.В.Уральский

2023г



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____

« _____ » _____ 2023г.