

**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 2023 г.**

**2023 год**

**Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.09.2023**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Обед</b>							
124,18	<b>Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5 рацион</b> (капуста свежая, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло сливочное, сметана мжд 15%, соль, томатная паста 25%, зелень)	255	1,91	4,45	7,99	85,07	23,83
441,01	<b>Говядина, тушенная с черносливом 60/60 рацион</b> (говядина бескостная с/м, кат. а., чернослив б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная, зелень)	120	21,39	13,26	3,08	275,36	2,23
464,42	<b>Рис отварной с овощами 150 рацион</b> (крупа рисовая, морковь, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,49	7,73	33,76	222,89	0,26
71,48	<b>Овощи натуральные свежие (огурцы) 30 рацион</b>	30	0,21	0,03	0,57	3,30	2,10
707,19	<b>Сок фруктовый 200 рацион</b> (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	<b>Хлеб пшеничный 50 рацион</b>	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион</b>	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
338,79	<b>Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион</b>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>941,00</b>	<b>34,58</b>	<b>26,90</b>	<b>113,96</b>	<b>915,90</b>	<b>42,42</b>
	<b>Итого День 1</b>	<b>941,00</b>	<b>34,58</b>	<b>26,90</b>	<b>113,96</b>	<b>915,90</b>	<b>42,42</b>
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>							
138,25	<b>Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 250/30 рацион</b> (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	280	5,80	2,66	19,97	117,22	9,38
498,03	<b>Котлета куриная паровая (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/10</b> (филе бедра куриного 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
219,04	<b>Соте из кабачков (летнее) 180 рацион 2023</b> (кабачки свежие, масло растительное, перец болгарский сладкий, лук репчатый, морковь, помидоры свежие, соль йодированная, зелень, чеснок, приправа)	180	1,47	5,92	9,55	93,34	37,46
388,22	<b>Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион</b> (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	200,00
	<b>Хлеб пшеничный 50 рацион</b>	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион</b>	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	<b>Итого за Обед</b>	<b>846,00</b>	<b>34,11</b>	<b>17,01</b>	<b>104,33</b>	<b>713,18</b>	<b>247,08</b>
	<b>Итого День 2</b>	<b>846,00</b>	<b>34,11</b>	<b>17,01</b>	<b>104,33</b>	<b>713,18</b>	<b>247,08</b>
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>							

132,41	<b>Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 рацион</b> (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
482,01	<b>Запеканка из печени с рисом 100 рацион 2023</b> (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
290,04	<b>Соус сметанный 30 рацион 2023</b> (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	<b>Каша гречневая вязкая с овощами 130/50</b> (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	<b>Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион</b> (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион</b>	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	<b>Хлеб пшеничный 50 рацион</b>	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	<b>Итого за Обед</b>	<b>851,00</b>	<b>28,36</b>	<b>34,09</b>	<b>108,99</b>	<b>858,36</b>	<b>19,46</b>
	<b>Итого День 3</b>	<b>851,00</b>	<b>28,36</b>	<b>34,09</b>	<b>108,99</b>	<b>858,36</b>	<b>19,46</b>
<b>День 4</b>							
<b>Обед</b>							
137,33	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 рацион</b> (картофель очищенный, фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа)	275	7,71	4,46	14,36	148,22	12,27
460,05	<b>Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 200 рацион 2023</b> (перец болгарский сладкий, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	200	2,97	10,05	15,40	174,91	27,05
692,1	<b>Кофейный напиток на молоке 200 (6//15) рацион 2023</b> (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	29,26	186,63	2,60
	<b>Хлеб пшеничный 50 рацион</b>	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион</b>	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
338,4	<b>Фрукты свежие (груши) 140 рацион</b>	140	1,26	0,28	11,34	60,20	84,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>901,00</b>	<b>23,93</b>	<b>20,62</b>	<b>108,92</b>	<b>760,24</b>	<b>125,92</b>
	<b>Итого День 4</b>	<b>901,00</b>	<b>23,93</b>	<b>20,62</b>	<b>108,92</b>	<b>760,24</b>	<b>125,92</b>
<b>День 5</b>							
<b>Обед</b>							
116,02	<b>Суп рисовый с мясом (говядина) 250/25 рацион 2023</b> (говядина бескостная с/м, кат. а., крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	275	9,76	14,76	15,06	174,83	1,74
343,06	<b>Котлеты "Нежные" 100 рацион 2023</b> (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
	<b>Картофель в молоке 180 рацион 2023</b>						

519,01	(картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная)	180	4,80	5,81	18,90	182,42	22,89
377,04	Чай с сахаром и лимоном 180/15/5 рацион 2023 (вода, сахар, лимоны, чай)	200	0,15	0,03	15,15	62,31	2,05
	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) рацион 2023 (Промышленного производства)	30	2,40	6,69	60,00	125,00	-
	<b>Итого за Обед</b>	<b>871,00</b>	<b>37,49</b>	<b>33,97</b>	<b>154,00</b>	<b>865,32</b>	<b>27,38</b>
	<b>Итого День 5</b>	<b>871,00</b>	<b>37,49</b>	<b>33,97</b>	<b>154,00</b>	<b>865,32</b>	<b>27,38</b>
<b>День 6</b>							
<b>Обед</b>							
108,07	Борщ с фасолью и сметаной 250/5 рацион 2023 (свекла, капуста свежая, фасоль, лук репчатый, сметана мжд 15%, морковь, масло сливочное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, чеснок, сахар, кислота лимонная)	255	3,28	5,00	13,76	109,39	10,39
464,11	Соус "Болоньезе" с сыром 50/50/15 рацион 2023 (фарш говяжий с/м, лук репчатый, помидоры свежие, перец болгарский сладкий, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	115	17,20	10,53	5,11	190,23	31,67
516,06	Макаронные изделия отварные 150 рацион (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	5,43	4,19	27,90	179,82	-
71,02	Овощи натуральные свежие (помидоры) 30 рацион	30	0,18	0,06	1,14	7,20	7,50
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 ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
338,4	Фрукты свежие (груши) 140 рацион	140	1,26	0,28	11,34	60,20	84,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>976,00</b>	<b>34,53</b>	<b>21,09</b>	<b>118,01</b>	<b>829,12</b>	<b>137,56</b>
	<b>Итого День 6</b>	<b>976,00</b>	<b>34,53</b>	<b>21,09</b>	<b>118,01</b>	<b>829,12</b>	<b>137,56</b>
<b>День 7</b>							
<b>Обед</b>							
147,26	Суп с макаронными изделиями 250 рацион 2023 (макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная, приправа)	250	2,43	3,76	17,03	106,66	1,65
343,08	Рыбные пальчики в сухарях запеченные (филе минтая) 100 рацион 2023 (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
519,01	Картофель в молоке 180 рацион 2023 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная)	180	4,80	5,81	18,90	182,42	22,89
388,22	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	200,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-

	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
338,43	Фрукты свежие (яблоки) 102 рацион	102	0,41	0,41	10,00	47,94	10,20
	<b>Итого за Обед</b>	<b>918,00</b>	<b>26,76</b>	<b>17,06</b>	<b>115,70</b>	<b>780,36</b>	<b>235,83</b>
	<b>Итого День 7</b>	<b>918,00</b>	<b>26,76</b>	<b>17,06</b>	<b>115,70</b>	<b>780,36</b>	<b>235,83</b>
<b>День 8</b>							
<b>Обед</b>							
133,01	Суп картофельный с крутонами 250/20 рацион 2023 (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)	270	5,20	13,87	25,65	196,74	12,54
463,28	Ёжики мясные из говядины с томатным соусом 90/50 (фарш говяжий с/м, лук репчатый, сметана мжд 15%, мука пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, чеснок, соль йодированная, приправа, зелень)	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
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) рацион 2023 (Промышленного производства)	30	2,40	6,69	60,00	125,00	-
	<b>Итого за Обед</b>	<b>906,00</b>	<b>31,68</b>	<b>36,79</b>	<b>180,12</b>	<b>947,61</b>	<b>20,65</b>
	<b>Итого День 8</b>	<b>906,00</b>	<b>31,68</b>	<b>36,79</b>	<b>180,12</b>	<b>947,61</b>	<b>20,65</b>
<b>День 9</b>							
<b>Обед</b>							
108,11	Суп "Вероника" с сырными клёцками 200/60 рацион 2023 (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
443,07	Ризотто с курицей (филе грудки куриной) 200 (50/150) рацион 2023 (филе бедра куриного без кожи с/м, крупа рисовая, масло сливочное, лук репчатый, морковь, перец болгарский сладкий, помидоры свежие, чеснок, зелень, приправа, соль йодированная)	200	12,91	19,38	32,30	351,30	17,08
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 ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>946,00</b>	<b>33,81</b>	<b>43,26</b>	<b>114,31</b>	<b>990,02</b>	<b>28,83</b>
	<b>Итого День 9</b>	<b>946,00</b>	<b>33,81</b>	<b>43,26</b>	<b>114,31</b>	<b>990,02</b>	<b>28,83</b>
<b>День 10</b>							
<b>Обед</b>							
139,39	Суп картофельный с горохом 250 рацион (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	250	5,36	3,98	21,47	135,28	7,42

