

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  
12-ти дневное  
сезон - зима**

2024 год

АНО "Стандарты социального питания"

Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 09.01.2024

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
305,03	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 150/5 рацион 2023 (молоко 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	155	6,35	7,47	28,11	205,94	1,68
97,13	Сыр (порция) 25 (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	25	5,12	6,00	-	69,00	0,18
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	-
337,02	Яйцо отварное 40	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
692,18	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	1,40	2,00	28,48	110,00	2,60
	Батон пшеничный 25 рацион	25	2,00	0,25	12,28	59,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>571,00</b>	<b>21,49</b>	<b>28,16</b>	<b>85,42</b>	<b>652,02</b>	<b>14,46</b>
	<b>Итого День 1</b>	<b>571,00</b>	<b>21,49</b>	<b>28,16</b>	<b>85,42</b>	<b>652,02</b>	<b>14,46</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
290,1	Птица тушенная в сметанном соусе (филе грудки) 50/50 (филе грудки куриной без кожи с/м, мука пшеничная, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло сливочное, соль йодированная, чеснок)	100	15,72	10,20	10,05	147,05	0,59
512,09	Рис припущенный 150 (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,64	4,33	36,58	199,00	-
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	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>666,00</b>	<b>24,71</b>	<b>15,72</b>	<b>99,46</b>	<b>599,73</b>	<b>18,59</b>
	<b>Итого День 2</b>	<b>666,00</b>	<b>24,71</b>	<b>15,72</b>	<b>99,46</b>	<b>599,73</b>	<b>18,59</b>
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
101,19	Кукуруза консервированная 60	60	2,09	0,39	8,96	53,36	4,80
	Котлеты "Нежные" 100 с 09.01.24						

343,26	(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	18,70	130,48	0,70
520,06	Пюре картофельное 150 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	173,66	5,18
648,08	Кисель плодово-ягодный 180 с 09.01.24 (кисель плодово-ягодный, сахар)	180	-	-	22,00	170,00	-
1 147,08	Хлеб пшеничный 20,5	20,5	1,66	0,21	10,14	49,35	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого за Завтрак	526,50	22,23	16,06	78,33	608,53	10,68
	Итого День 3	526,50	22,23	16,06	78,33	608,53	10,68
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
482,13	Запеканка из печени с соусом сметанным 90/30 (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	120	14,43	17,86	11,60	273,14	6,74
306,1	Каша гречневая вязкая с овощами и кукурузой 130/20 (кукуруза консервированная, крупа гречневая, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, масло сливочное, зелень, соль йодированная, приправа)	150	4,23	5,31	19,04	143,60	5,72
349,36	Компот из смеси сухофруктов 200-рацион (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
1 239	Хлеб пшеничный 36	36	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 за Завтрак	582,00	23,01	23,74	79,27	637,24	15,94
	Итого День 4	582,00	23,01	23,74	79,27	637,24	15,94
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
436,14	Жаркое по-домашнему (с отварной говядиной) 50/150 (картофель очищенный, говядина бескостная с/м, кат. а., морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, приправа)	200	12,00	8,00	22,20	220,00	3,17
693,18	Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179,41	2,60
	Хлеб пшеничный 20 рацион	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-

338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Завтрак	606,00	22,96	17,49	75,90	571,03	32,85
	Итого День 5	606,00	22,96	17,49	75,90	571,03	32,85
День 6							
Завтрак							
260,14	Гуляш из говядины 45/45 (говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, мука пшеничная, соль йодированная, приправа)	90	15,34	10,13	8,85	197,69	0,66
520,07	Пюре картофельное 150/30 (с огурцом солёным) (картофель очищенный, огурцы соленые (консервированные), молоко 2,5% 1л, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,13	4,69	12,16	132,71	5,20
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 20 рацион	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	606,00	22,51	15,81	67,01	548,08	19,86
	Итого День 6	606,00	22,51	15,81	67,01	548,08	19,86
День 7							
Завтрак							
182,2	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с курагой 210/5 рацион (молоко 2,5% 1л, крупа овсяная "геркулес", курага, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	215	9,35	9,92	36,86	277,90	2,68
337,02	Яйцо отварное 40	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
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	-
377,09	Чай с сахаром 200 (1/10) (сахар, чай)	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03
1 249	Батон пшеничный 26 рацион	26	2,00	0,25	12,28	59,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого за Завтрак	507,00	17,64	22,23	70,89	557,98	2,71
	Итого День 7	507,00	17,64	22,23	70,89	557,98	2,71
День 8							
Завтрак							
595,07	Стрипсы (Брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 90 (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	90	15,95	5,16	11,08	145,79	2,76
493,03	Рагу овощное 150 рацион (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

	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15)							
692,18	(молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	1,40	2,00	28,48	110,00	2,60	
	Хлеб пшеничный 20 рацион	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-	
1 250	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	1,90	5,00	20,60	125,00	-	
	Итого за Завтрак	506,00	24,41	20,11	86,74	587,09	17,19	
	Итого День 8	506,00	24,41	20,11	86,74	587,09	17,19	
День 9								
Завтрак								
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	
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	
520,06	Пюре картофельное 150 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	173,66	5,18	
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	-	
1 234	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20	20	1,06	0,19	6,34	31,68	-	
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	Итого за Завтрак	660,00	20,88	16,22	70,52	555,61	23,26	
	Итого День 9	660,00	20,88	16,22	70,52	555,61	23,26	
День 10								
Завтрак								
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	
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	-	
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 за Завтрак	546,00	27,18	17,46	70,43	564,21	46,74	
	Итого День 10	546,00	27,18	17,46	70,43	564,21	46,74	
День 11								
Завтрак								

222,17	Пудинг из творога с изюмом и молоком сгущенным 120/30  (творог 9%, молоко сгущенное, изюм, крупа манная, сахар, яйцо, сухари панировочные, масло сливочное, сметана мжд 15%, соль йодированная, ванилин)	150	20,15	13,96	37,44	370,36	0,50
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	-
693,18	Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179,41	2,60
	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	-
338,34	Фрукты свежие (яблоки) 103 рацион	103	0,41	0,41	10,09	48,41	10,30
	Итого за Завтрак	509,00	30,84	27,71	93,47	766,46	13,40
	Итого День 11	509,00	30,84	27,71	93,47	766,46	13,40
День 12							
Завтрак							
305,05	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) 150 рацион 2023  (молоко 2,5%, крупа пшено, яблоки, масло сливочное, сметана мжд 15%, сахар, соль йодированная)	150	6,34	8,57	30,10	224,25	3,17
97,01	Сыр (порциями) 15 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
337,02	Яйцо отварное 40	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
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	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	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	551,00	19,29	18,03	76,05	549,05	13,38
	Итого День 12	551,00	19,29	18,03	76,05	549,05	13,38
	Итого по рациону за 12 дней	6 836,50	277,15	238,74	953,49	7 197,03	229,06
	Суточная потребность по СанПиН 2/3/2/4/3590-20		77	79	335	2350	60
	Завтрак 20% - 25%		15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-588	12,0-15,0
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)	569,71	23,10	19,90	79,46	599,75	19,09

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты социального питания"



Д. В. Уральский  
2023г.



Директор МОБУ СОШ

СОГЛАСОВАНО

*Handwritten signature and date: 21.11.2023г.*