

**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
12-ти дневное
с 01марта 2024 г.**

2024 год

АНО "Стандарты социального питания"

Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 01.03.2024

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
День 1							
Обед							
83,05	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	205	1,71	10,00	8,72	98,96	8,74
452,26	Байтсы (ломтики из филе куриной грудки (запеченные) 90 (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, томатная паста 25%, масло растительное, сметана мжд 15%, приправа, соль йодированная, чеснок)	90	16,31	8,50	11,29	148,68	2,81
468,2	Пюре гороховое 145/5 (крупа горох, масло сливочное, соль йодированная)	150	15,88	4,59	26,55	227,34	1,31
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
6 702	Хлеб пшеничный 38 рацион.	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Обед	799,00	38,50	24,22	96,70	713,20	27,86
	Итого День 1	799,00	38,50	24,22	96,70	713,20	27,86
День 2							
Обед							
133,04	Суп картофельный с крутонами 200/15 (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)	215	4,02	10,00	20,02	153,43	10,10
492,2	Плов с булгуром (филе грудки) 200 (50/150) (филе грудки куриной без кожи с/м, крупа булгур, масло сливочное, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, чеснок, зелень, приправа, соль йодированная)	200	18,30	24,73	39,26	448,44	2,16
377,13	Чай с сахаром и лимоном 185/15/5 (сахар, лимоны, чай)	205	0,35	0,08	15,22	63,83	2,15
	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	-
338,84	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	Итого за Обед	789,00	27,08	35,86	109,76	837,77	25,91

День 3							
Обед							
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
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
463,57	Ёжики мясные из говядины (фарш) с томатным соусом 90/50 (фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, крупа рисовая, мука пшеничная, томатная паста 25%, морковь очищенная, масло сливочное, чеснок, масло растительное, соль йодированная, приправа, зелень, сахар)	140	13,42	7,28	18,50	172,67	5,34
463,07	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50 (лук репчатый очищенный, крупа гречневая, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)	150	3,51	6,87	16,10	141,15	2,77
692,24	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) рацион (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	28,48	183,50	2,60
114,35	Хлеб пшеничный 35г	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 35 рацион	35	2,31	0,42	13,86	69,30	-
	Итого за Обед	825,00	30,18	23,75	110,98	753,74	20,76
	Итого День 3	825,00	30,18	23,75	110,98	753,74	20,76
День 4							
Обед							
138,21	Суп картофельный с крупой пшенной 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
441,09	Говядина, тушенная с черносливом 50/50 рацион (говядина бескостная с/м, кат. а., чернослив б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная, зелень)	100	17,82	11,05	2,57	229,47	1,86
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
388,05	Напиток из плодов шиповника 200 (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	200,00
1 236	Хлеб пшеничный 31 рацион	31	2,53	0,32	15,46	75,20	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,84	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	Итого за Обед	850,00	31,91	22,28	113,19	842,95	221,35
	Итого День 4	850,00	31,91	22,28	113,19	842,95	221,35
День 5							
Обед							

133,09	Суп картофельный с сырными крутонами 200/15 (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)	215	4,02	10,00	26,00	160,44	8,58
343,25	Котлеты "Нежные" 100г (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
520,04	Пюре картофельное 150 рацион 2023 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	173,66	5,18
101,26	Консервы овощные закусочные Горошек консервированный 50 рацион	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00
648,08	Кисель плодово-ягодный 180 с 09.01.24 (кисель плодово-ягодный, сахар)	180	-	-	22,00	170,00	-
	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	-
	Итого за Обед	754,00	27,34	26,01	108,55	784,35	19,46
	Итого День 5	754,00	27,34	26,01	108,55	784,35	19,46
День 6							
Обед							
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, зелень, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	205	1,72	4,91	13,60	92,32	21,51
454,07	Биточки по-кубански (фарш говяжий, печень говяжья) 100 (печень говяжья с/м, фарш говяжий с/м, картофель, лук репчатый, мука пшеничная, хлеб пшеничный, яйцо, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	17,55	10,60	16,78	200,89	6,26
463,35	Каша из булгура вязкая с овощами 100/50 (морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	150	3,51	6,87	16,10	141,15	2,77
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	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Обед	829,00	28,96	23,71	106,28	719,58	45,54
	Итого День 6	829,00	28,96	23,71	106,28	719,58	45,54
День 7							
Обед							
	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
464,25	Соус "Болоньезе" 50/40 (с морковью) (фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, масло растительное, приправа, чеснок, соль йодированная)	90	17,00	13,00	4,21	177,20	29,16
516,04	Макаронные изделия отварные 145/5 (макаронные изделия группы "А" сорт высший, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности, соль йодированная)	150	5,51	4,20	28,32	182,08	-
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 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	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Обед	814,00	32,98	21,71	109,50	752,73	50,09
	Итого День 7	814,00	32,98	21,71	109,50	752,73	50,09
	День 8						
	Обед						
133,09	Суп картофельный с сырными крутонами 200/15 (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)	215	4,02	10,00	26,00	160,44	6,58
372,06	Говядина (отварная), тушенная с капустой 50/150 с 09.01.24 (капуста свежая, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, морковь, зелень, соль йодированная, сахар, кислота лимонная)	200	13,00	12,00	16,00	237,33	34,02
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
114,3	Хлеб пшеничный 30г	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	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Обед	779,00	28,18	28,63	101,75	746,90	56,20
	Итого День 8	779,00	28,18	28,63	101,75	746,90	56,20
	День 9						
	Обед						
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
	Запеканка из печени с соусом сметанным 90/30						

482,13	(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
463,58	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50г (лук репчатый очищенный, крупа гречневая, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)	150	3,51	6,87	16,10	141,15	2,77
377,13	Чай с сахаром и лимоном 185/15/5 (сахар, лимоны, чай)	205	0,35	0,08	15,22	63,83	2,15
	Хлеб пшеничный 38 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	38	3,00	0,38	18,35	89,30	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	1,90	5,00	20,60	125,00	-
	Итого за Обед	772,00	26,37	34,17	98,58	817,55	22,52
	Итого День 9	772,00	26,37	34,17	98,58	817,55	22,52
День 10							
Обед							
108,21	Суп "Вероника" с сырными клёцками 150/60 (сыр, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, зелень, соль йодированная)	210	5,68	13,16	13,19	194,63	3,08
498,22	Котлета куриная под сырной шапкой 90/15 (филе грудки куриной без кожи с/м, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, сухари панировочные, яйцо, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	105	17,50	7,32	21,06	204,92	0,25
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	10,68	127,62	11,83
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 25 рацион	25	1,65	0,30	9,90	49,50	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Обед	830,00	31,16	29,28	100,20	790,87	30,16
	Итого День 10	830,00	31,16	29,28	100,20	790,87	30,16
День 11							
Обед							
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, зелень, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	205	1,72	4,91	13,60	92,32	21,51
	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 110 рацион						

343,25	(филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)	110	13,61	5,68	6,48	138,20	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
349,36	Компот из смеси сухофруктов 200 рацийон (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
	Хлеб пшеничный 40 рацийон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацийон	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Молоко 1/200 (шт) рацийон (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	Итого за Обед	929,00	29,53	27,12	97,27	776,22	30,85
	Итого День 11	929,00	29,53	27,12	97,27	776,22	30,85
День 12							
Обед							
147,08	Суп с макаронными изделиями 200 (макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная, приправа)	200	4,70	11,44	23,64	205,00	1,36
47,05	Салат из квашеной капусты с луком и зеленью 60 (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	60	1,04	3,06	2,03	41,38	17,48
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
377,13	Чай с сахаром и лимоном 185/15/5 (сахар, лимоны, чай)	205	0,35	0,08	15,22	63,83	2,15
	Хлеб пшеничный 38 рацийон (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	38	3,00	0,38	18,35	89,30	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацийон	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацийон	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Обед	837,00	23,11	23,69	101,72	718,73	35,15
	Итого День 12	837,00	23,11	23,69	101,72	718,73	35,15
	Итого по рациону за 12 дней	9 807,00	355,30	320,43	1 254,48	9 254,59	585,85
Суточная потребность по СанПиН 2/3/2/4/3590-20			90	92	383	2720	70
Обед 30% - 35%			27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,0	816-952	21,0-24,5
Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)		817,25	29,61	26,70	104,54	771,22	48,82

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Автономной некоммерческой организации
 "Стандарты социального питания"



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ 31

2024г.

« *[Signature]* » 2024г.

