

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

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
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"

Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОБЗ и Инвалиды (12 дн.) с 01.03.2024

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
305,06	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 200/5 (молоко 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	205	6,45	7,02	34,14	226,31	1,34
337,02	Яйцо отварное 40	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
97,12	Сыр (порциями) 30 (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	30	7,68	7,83	-	102,90	0,21
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	-
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 30 рацион	30	2,40	0,30	14,73	71,40	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 25 рацион	25	1,65	0,30	9,90	49,50	-
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого за Завтрак	660,00	25,22	29,78	99,42	745,41	16,15
	Итого День 1	660,00	25,22	29,78	99,42	745,41	16,15
День 2							
Завтрак							
101,98	Огурцы соленые консервированные 100	100	0,80	0,10	1,60	13,00	5,00
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
512,06	Рис припущенный 180 рацион (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	180	4,37	5,20	43,90	246,40	-
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 48 рацион	48	3,79	0,48	23,18	112,80	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 25 рацион	25	1,65	0,30	9,90	49,50	-
	Итого за Завтрак	653,00	27,33	16,48	108,83	660,75	9,59
	Итого День 2	653,00	27,33	16,48	108,83	660,75	9,59
День 3							
Завтрак							
101,27	Кукуруза консервированная 100г	100	2,09	0,39	8,96	53,36	4,80
	Котлеты "Нежные" 110						

343,2	(филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, приправа)	110	14,20	5,85	6,33	130,48	0,70
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
648,06	Кисель плодово-ягодный 200 (25) (кисель плодово-ягодный, вода)	200	-	-	25,00	190,00	-
	Хлеб пшеничный 48 рацион	48	3,79	0,48	23,18	112,80	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Завтрак	662,00	25,41	12,63	87,52	693,16	11,73
	Итого День 3	662,00	25,41	12,63	87,52	693,16	11,73
День 4							
Завтрак							
101,98	Огурцы соленые консервированные 100	100	0,80	0,10	1,60	13,00	5,00
482,12	Запеканка из печени с соусом сметанным 100/30 (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	130	15,87	18,49	18,13	312,65	7,22
463,08	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50 (крупа гречневая, лук репчатый очищенный, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)	180	4,45	8,12	20,26	172,92	2,77
349,38	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
	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	-
	Итого за Завтрак	664,00	25,51	27,32	90,76	727,11	15,47
	Итого День 4	664,00	25,51	27,32	90,76	727,11	15,47
День 5							
Завтрак							
45,01	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 100 (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	100	1,64	5,10	7,32	84,13	26,80
436,2	Жаркое по-домашнему 200 (50/150) рацион (картофель, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, приправа)	200	18,28	11,80	14,22	296,35	4,04
693,12	Какао с молоком 200 (4/100/15) рацион (молоко 2,5%, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,87	3,10	20,18	126,41	1,30
	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	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00

		Итого День 5	664,00	28,18	21,03	76,49	675,61	43,14
День 6								
Завтрак								
101,98	Огурцы соленые консервированные 100	100	0,80	0,10	1,60	13,00	5,00	
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	
516,38	Макаронные изделия отварные 180 рацион (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	180	6,52	5,03	33,48	215,79	-	
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	
114,86	Хлеб пшеничный 38,6г	38,6	3,00	0,38	18,35	89,30	-	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 25 рацион	25	1,65	0,30	9,90	49,50	-	
	Итого за Завтрак	643,60	30,01	16,75	85,88	679,24	9,73	
	Итого День 6	643,60	30,01	16,75	85,88	679,24	9,73	
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	-	
685,06	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион. (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10	
	Батон пшеничный 30 рацион	30	2,40	0,30	14,73	71,40	-	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-	
338,55	Фрукты свежие (яблоки) 109 рацион	109	0,44	0,44	10,68	51,23	10,90	
	Итого за Завтрак	628,00	19,13	22,85	87,22	638,32	13,68	
	Итого День 7	628,00	19,13	22,85	87,22	638,32	13,68	
День 8								
Завтрак								
595,03	Стрипсы (брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 100 рацион (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	100	20,43	5,68	6,49	153,60	2,82	
493,01	Рагу овощное 180 рацион (картофель очищенный, капуста свежая, морковь очищенная, горошек зеленый консервированный, лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная)	180	3,02	9,07	12,78	153,60	13,68	

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 пшеничный 48 рацион	48	3,79	0,48	23,18	112,80	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Завтрак	552,00	31,73	18,02	75,55	596,56	18,32
	Итого День 8	552,00	31,73	18,02	75,55	596,56	18,32
	День 9						
	Завтрак						
45,07	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком 100 (капуста квашеная, горошек зеленый консервированный, масло растительное)	100	1,11	3,06	1,94	41,24	16,08
343,25	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 110 рацион (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
312,02	Пюре картофельное 180 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
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	-
	Итого за Завтрак	645,00	23,49	15,16	67,56	550,44	27,39
	Итого День 9	645,00	23,49	15,16	67,56	550,44	27,39
	День 10						
	Завтрак						
464,3	Соус "Болоньезе" 50/50 (с морковью) (фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	100	17,20	10,53	5,11	190,23	31,67
516,38	Макаронные изделия отварные 180 рацион (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	180	6,52	5,03	33,48	215,79	-
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 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 25 рацион	25	1,65	0,30	9,90	49,50	-
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) рацион 2023	30	2,40	6,89	60,00	125,00	-
	Итого за Завтрак	575,00	31,13	23,00	142,85	735,89	31,77
	Итого День 10	575,00	31,13	23,00	142,85	735,89	31,77
	День 11						
	Завтрак						
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 130/20 рацион						

222,09	(творог 9%, молоко сгущенное, изюм, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мжд 15%, соль йодированная, ванилин)	150	21,09	15,29	40,33	398,43	0,51
96,05	Масло сливочное (порциями) 15 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	15	0,12	10,88	0,20	99,15	-
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 25 рацион	25	1,65	0,30	9,90	49,50	-
338,98	Фрукты свежие (яблоки) 150 рацион	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Итого за Завтрак	570,00	32,60	32,97	104,60	867,49	18,11
	Итого День 11	570,00	32,60	32,97	104,60	867,49	18,11
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
96,05	Масло сливочное (порциями) 15 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	15	0,12	10,88	0,20	99,15	-
97,01	Сыр (порциями) 15 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
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 пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 25 рацион	25	1,65	0,30	9,90	49,50	-
338,83	Фрукты свежие (яблоки) 130 рацион	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
	Итого за Завтрак	575,00	16,31	24,87	96,89	696,10	216,28
	Итого День 12	575,00	16,31	24,87	96,89	696,10	216,28
	Итого по рациону за 12 дней	7 491,60	316,05	260,86	1 123,57	8 266,08	431,36
Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20			90	92	383	2720	70
Завтрак 20-25%			18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	544-680	14,0-17,5
Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)		624,30	26,34	21,74	93,63	688,84	35,95

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"



В. Уральский

2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ №31



2024г.