

**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		
День 1							
Обед							
124,18	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5 рацион (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	Говядина, тушенная с черносливом 60/60 рацион (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	Рис отварной с овощами 150 рацион (крупа рисовая, морковь, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,49	7,73	33,76	222,89	0,26
71,48	Овощи натуральные свежие (огурцы) 30 рацион	30	0,21	0,03	0,57	3,30	2,10
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 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	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	941,00	34,58	26,90	113,96	915,90	42,42
	Итого День 1	941,00	34,58	26,90	113,96	915,90	42,42
День 2							
Обед							
138,25	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 250/30 рацион (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	Котлета куриная паровая (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/10 (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	Соте из кабачков (летнее) 180 рацион 2023 (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	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 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	-
	Итого за Обед	846,00	34,11	17,01	104,33	713,18	247,08
	Итого День 2	846,00	34,11	17,01	104,33	713,18	247,08
День 3							
Обед							

132,41	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 рацион (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	Запеканка из печени с рисом 100 рацион 2023 (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	Соус сметанный 30 рацион 2023 (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	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
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 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Итого за Обед	851,00	28,36	34,09	108,99	858,36	19,46
	Итого День 3	851,00	28,36	34,09	108,99	858,36	19,46
	День 4						
	Обед						
137,33	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 рацион (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	Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 200 рацион 2023 (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	Кофейный напиток на молоке 200 (6//15) рацион 2023 (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	29,26	186,63	2,60
	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	-
338,4	Фрукты свежие (груши) 140 рацион	140	1,26	0,28	11,34	60,20	84,00
	Итого за Обед	901,00	23,93	20,62	108,92	760,24	125,92
	Итого День 4	901,00	23,93	20,62	108,92	760,24	125,92
	День 5						
	Обед						
116,02	Суп рисовый с мясом (говядина) 250/25 рацион 2023 (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	Котлеты "Нежные" 100 рацион 2023 (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
	Картофель в молоке 180 рацион 2023						

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	-
	Итого за Обед	871,00	37,49	33,97	154,00	865,32	27,38
	Итого День 5	871,00	37,49	33,97	154,00	865,32	27,38
	День 6						
	Обед						
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
	Итого за Обед	976,00	34,53	21,09	118,01	829,12	137,56
	Итого День 6	976,00	34,53	21,09	118,01	829,12	137,56
	День 7						
	Обед						
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
	Итого за Обед	918,00	26,76	17,06	115,70	780,36	235,83
	Итого День 7	918,00	26,76	17,06	115,70	780,36	235,83
День 8							
Обед							
	Суп картофельный с крутонами 250/20 рацион 2023						
133,01	(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
	Ёжики мясные из говядины с томатным соусом 90/50						
463,28	(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
	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50						
463,08	(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
	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион						
648,2	(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	-
	Итого за Обед	906,00	31,68	36,79	180,12	947,61	20,65
	Итого День 8	906,00	31,68	36,79	180,12	947,61	20,65
День 9							
Обед							
	Суп "Вероника" с сырными клёцками 200/60 рацион 2023						
108,11	(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
	Ризотто с курицей (филе грудки куриной) 200 (50/150) рацион 2023						
443,07	(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
	Сок фруктовый 200 рацион						
707,19	(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
	Итого за Обед	946,00	33,81	43,26	114,31	990,02	28,83
	Итого День 9	946,00	33,81	43,26	114,31	990,02	28,83
День 10							
Обед							
	Суп картофельный с горохом 250 рацион						
139,39	(картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	250	5,36	3,98	21,47	135,28	7,42

452,09	Байтсы (Ломтики из филе куриной грудки в сухарях (запеченные) 100 рацион 2023 (филе бедра куриного без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, чеснок, приправа)	100	18,61	5,95	9,61	161,04	1,52
460,04	Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 180 рацион 2023 (перец болгарский сладкий, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	180	2,67	9,04	13,85	157,36	24,35
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 ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
1 230	Хлеб пшеничный 54 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	54	4,27	0,54	26,08	126,90	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	920,00	40,46	25,94	120,05	878,27	45,89
	Итого День 10	920,00	40,46	25,94	120,05	878,27	45,89
	Итого по рациону за 10 дней		325,71	259,48	1 238,39	8 538,38	931,02
	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)		32,57	27,68	123,84	853,84	93,10

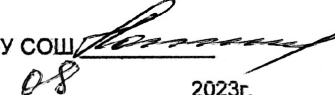
УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"  2023г.



СОГЛАСОВАНО



МОБУ Лицей № 33
им. Трубачёва ДИ
 2023г.