

**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  
сезон - осень-зима 2023 г.**

**2023 год**

АНО "Стандарты социального питания"

Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 01.11.2023

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Обед</b>							
83,17	<b>Борщ со свеклой со сметаной 250/5</b> (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, сахар, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	255	1,91	5,68	9,72	114,18	9,51
452,23	<b>Байтсы (Ломтики из филе куриной грудки в сухарях (запеченные) 100</b> (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, томатная паста 25%, масло растительное, сметана мжд 15%, приправа, соль йодированная, чеснок)	100	18,61	5,95	9,61	161,04	1,52
468,21	<b>Пюре гороховое 175/5</b> (крупа горох, масло сливочное, соль йодированная)	180	19,16	4,82	32,04	268,15	1,58
70,32	<b>Огурцы соленые (консервированные) 50</b>	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
707,19	<b>Сок фруктовый 200</b> (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	<b>Хлеб пшеничный 50</b>	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36</b>	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	<b>Фрукты свежие (яблоки) 138</b>	138	0,55	0,55	13,52	64,86	13,80
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1 009,00</b>	<b>47,81</b>	<b>18,08</b>	<b>124,50</b>	<b>897,01</b>	<b>32,91</b>
	<b>Итого День 1</b>	<b>1 009,00</b>	<b>47,81</b>	<b>18,08</b>	<b>124,50</b>	<b>897,01</b>	<b>32,91</b>
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>							
134,02	<b>Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 220/30</b> (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	250	5,80	2,66	19,97	117,22	9,38
441,09	<b>Говядина, тушенная с черносливом 50/50</b> (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
464,08	<b>Рис отварной с овощами 180</b> (крупа рисовая, морковь, масло сливочное, соль йодированная)	180	4,19	9,28	40,55	267,96	0,90
388,22	<b>Напиток из плодов шиповника 200 (20/15)</b> (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	200,00
	<b>Хлеб пшеничный 50</b>	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36</b>	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	<b>Итого за Обед</b>	<b>816,00</b>	<b>34,67</b>	<b>24,10</b>	<b>126,28</b>	<b>921,58</b>	<b>212,14</b>

	Итого День 2	816,00	34,67	24,10	126,28	921,58	212,14
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>							
132,41	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 (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
463,28	Ёжики мясные из говядины 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	12,65	172,67	5,34
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
685,06	Чай с сахаром 200 (1/185/15) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	2,40	6,69	60,00	125,00	-
	<b>Итого за Обед</b>	<b>891,00</b>	<b>28,96</b>	<b>27,50</b>	<b>166,56</b>	<b>841,44</b>	<b>16,77</b>
	<b>Итого День 3</b>	<b>891,00</b>	<b>28,96</b>	<b>27,50</b>	<b>166,56</b>	<b>841,44</b>	<b>16,77</b>
<b>День 4</b>							
<b>Обед</b>							
135,35	Суп из овощей со сметаной 250/5 (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная)	255	1,96	4,43	8,95	94,85	13,29
492,17	Плов из булгура (филе грудки куриной) 200 (50/150) (филе грудки куриной без кожи с/м, крупа булгур, масло сливочное, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, соль йодированная, чеснок, приправа)	200	18,30	24,73	39,26	448,44	2,16
692,1	Кофейный напиток на молоке 200 (6//15) (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	29,26	186,63	2,60
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Фрукты свежие (яблоки) 133	133	0,53	0,53	13,03	62,51	13,30
	<b>Итого за Обед</b>	<b>874,00</b>	<b>32,78</b>	<b>35,52</b>	<b>129,06</b>	<b>982,71</b>	<b>31,35</b>
	<b>Итого День 4</b>	<b>874,00</b>	<b>32,78</b>	<b>35,52</b>	<b>129,06</b>	<b>982,71</b>	<b>31,35</b>
<b>День 5</b>							
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крутонами 250/20						

133,05	(картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)	270	5,20	4,87	25,65	196,74	12,54
343,2	<b>Котлеты "Нежные" 110</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
516,38	<b>Макаронные изделия отварные 180</b> (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	180	6,52	5,03	33,48	215,79	-
377,04	<b>Чай с сахаром и лимоном 180/15/5</b> (вода, сахар, лимоны, чай)	200	0,15	0,03	15,15	62,31	2,05
	<b>Хлеб пшеничный 50</b>	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36</b>	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	<b>Итого за Обед</b>	<b>836,00</b>	<b>32,25</b>	<b>16,61</b>	<b>119,17</b>	<b>795,60</b>	<b>15,29</b>
	<b>Итого День 5</b>	<b>836,00</b>	<b>32,25</b>	<b>16,61</b>	<b>119,17</b>	<b>795,60</b>	<b>15,29</b>
<b>День 6</b>							
<b>Обед</b>							
82,07	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5</b>  (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, сахар, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	255	2,63	3,55	13,70	98,10	10,82
269,09	<b>Котлеты, биточки (говядина, филе куриной грудки) 100</b>  (фарш говяжий с/м, филе грудки куриной без кожи с/м, хлеб пшеничный, лук репчатый очищенный, молоко 2,5% 1л, сухари панировочные, масло растительное, соль, приправа)	100	18,62	8,16	11,09	198,64	1,13
463,41	<b>Каша из булгура вязкая с овощами 130/50</b>  (морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	200	3,51	6,87	16,10	141,15	2,77
707,08	<b>Сок фруктовый 200 (6 дн)</b>	200	1,00	0,20	20,20	83,00	4,00
	<b>Хлеб пшеничный 40</b>	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
1 239	<b>Хлеб пшеничный 36</b>	36	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	<b>Итого за Обед</b>	<b>831,00</b>	<b>31,29</b>	<b>19,48</b>	<b>94,90</b>	<b>685,39</b>	<b>18,72</b>
	<b>Итого День 6</b>	<b>831,00</b>	<b>31,29</b>	<b>19,48</b>	<b>94,90</b>	<b>685,39</b>	<b>18,72</b>
<b>День 7</b>							
<b>Обед</b>							
139,39	<b>Суп картофельный с горохом 250</b>  (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	250	5,36	3,98	21,47	135,28	7,42
464,21	<b>Соус "Болоньезе" 50/40</b>  (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
	<b>Макаронные изделия отварные с сыром 180 (155/10/15)</b>						

333,06	(макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль йодированная)	180	10,27	13,80	29,36	283,47	0,13
707,19	<b>Сок фруктовый 200</b> (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
1 242	<b>Хлеб пшеничный 49.2</b>	49,2	3,79	0,48	23,18	112,80	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36</b>	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	<b>Фрукты свежие (яблоки) 150</b>	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>955,20</b>	<b>40,40</b>	<b>29,15</b>	<b>127,38</b>	<b>942,53</b>	<b>55,71</b>
	<b>Итого День 7</b>	<b>955,20</b>	<b>40,40</b>	<b>29,15</b>	<b>127,38</b>	<b>942,53</b>	<b>55,71</b>
<b>День 8</b>							
<b>Обед</b>							
82,07	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5</b>  (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, сахар, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	255	2,63	3,55	13,70	98,10	10,82
343,19	<b>Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 110</b>  (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
312,02	<b>Пюре картофельное 180</b> (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
349,36	<b>Компот из смеси сухофруктов 200</b> (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
	<b>Хлеб пшеничный 50</b>	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36</b>	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	<b>Фрукты свежие (яблоки) 130</b>	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>951,00</b>	<b>25,78</b>	<b>16,51</b>	<b>112,91</b>	<b>755,41</b>	<b>31,62</b>
	<b>Итого День 8</b>	<b>951,00</b>	<b>25,78</b>	<b>16,51</b>	<b>112,91</b>	<b>755,41</b>	<b>31,62</b>
<b>День 9</b>							
<b>Обед</b>							
133,07	<b>Суп картофельный с крутонами 230/20</b>  (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)	250	5,20	4,87	25,65	196,74	12,54
482,09	<b>Запеканка из печени с рисом 120</b>  (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
290,05	<b>Соус сметанный 30</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
	<b>Каша гречневая вязкая с овощами 130/50</b>						

463,08	(крупа гречневая, лук репчатый очищенный, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)	180	4,45	8,12	20,26	172,92	2,77
648,2	<b>Кисель плодово-ягодный 200 (25)</b> (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	<b>Хлеб пшеничный 48</b>	48	3,79	0,48	23,18	112,80	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36</b>	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	<b>Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)</b>	30	2,40	6,69	60,00	125,00	-
	<b>Итого за Обед</b>	<b>894,00</b>	<b>33,47</b>	<b>41,15</b>	<b>181,43</b>	<b>1 083,33</b>	<b>23,34</b>
	<b>Итого День 9</b>	<b>894,00</b>	<b>33,47</b>	<b>41,15</b>	<b>181,43</b>	<b>1 083,33</b>	<b>23,34</b>
<b>День 10</b>							
<b>Обед</b>							
108,24	<b>Суп "Вероника" с сырными клёцками 200/60</b>  (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
498,03	<b>Котлета куриная паровая (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/10</b>  (филе грудки куриной 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
493,01	<b>Рагу овощное 180</b>  (картофель очищенный, капуста свежая, морковь очищенная, горошек зеленый консервированный, лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная)	180	3,02	9,07	12,70	153,14	14,20
707,19	<b>Сок фруктовый 200</b> (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	<b>Хлеб пшеничный 50</b>	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40</b>	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	<b>Фрукты свежие (яблоки) 130</b>	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960,00</b>	<b>38,88</b>	<b>34,44</b>	<b>111,25</b>	<b>936,57</b>	<b>36,59</b>
	<b>Итого День 10</b>	<b>960,00</b>	<b>38,88</b>	<b>34,44</b>	<b>111,25</b>	<b>936,57</b>	<b>36,59</b>
<b>День 11</b>							
<b>Обед</b>							
147,26	<b>Суп с макаронными изделиями 250</b>  (макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная, приправа)	250	2,43	3,76	17,03	106,66	1,65
372,03	<b>Говядина (отварная), тушенная с капустой 50/150</b>  (капуста свежая, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, морковь, зелень, соль йодированная, сахар, кислота лимонная)	200	17,60	14,90	5,47	286,63	34,14

693,12	Какао с молоком 200 (4/100/15) (молоко 2,5%, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,87	3,10	20,18	125,41	1,30
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,74	105,75	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 кл	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	Молоко 1/200 (шт) (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>935,00</b>	<b>35,90</b>	<b>29,09</b>	<b>89,66</b>	<b>823,65</b>	<b>39,69</b>
	<b>Итого День 11</b>	<b>935,00</b>	<b>35,90</b>	<b>29,09</b>	<b>89,66</b>	<b>823,65</b>	<b>39,69</b>
<b>День 12</b>							
<b>Обед</b>							
83,17	Борщ со свеклой со сметаной 250/5 (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, сахар, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	255	1,91	5,68	9,72	114,18	9,51
343,16	Котлеты "Нежные" 100 (филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый, яйцо, молоко 2,5% , хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	14,20	5,85	6,33	130,48	0,70
312,02	Пюре картофельное 180 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
101,26	Консервы овощные закусочные Горошек консервированный 50	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00
376,07	Чай с сахаром 200 (2/15) (сахар, чай, вода)	200	0,40	0,10	15,11	62,89	0,20
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	<b>Итого за Обед</b>	<b>861,00</b>	<b>27,35</b>	<b>18,18</b>	<b>82,54</b>	<b>651,83</b>	<b>21,64</b>
	<b>Итого День 12</b>	<b>861,00</b>	<b>27,35</b>	<b>18,18</b>	<b>82,54</b>	<b>651,83</b>	<b>21,64</b>
	<b>Итого по рациону за 12 дней</b>	<b>10 813,20</b>	<b>409,54</b>	<b>309,81</b>	<b>1 465,64</b>	<b>10 317,05</b>	<b>535,77</b>
	<b>Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>70</b>
	Обед 30% - 35%		27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,0	816-952	21,0-24,5
	<b>Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>901,10</b>	<b>34,13</b>	<b>25,82</b>	<b>122,14</b>	<b>859,75</b>	<b>44,65</b>

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты социального питания"

Д.В.Уральский

2023г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.