

**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
сезон - осень-зима 2023 г.**

2023 год

АНО "Стандарты социального питания"

Завтраки 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		
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 (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
97,01	Сыр (порциями) 15 (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
692,19	Кофейный напиток с молоком 200 (5/100/15) (молоко 2,5%, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,91	2,50	23,68	129,50	1,30
	Батон пшеничный 30	30	2,40	0,30	14,73	71,40	-
1 234	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20	20	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Завтрак	630,00	22,26	26,22	90,08	690,94	13,75
	Итого День 1	630,00	22,26	26,22	90,08	690,94	13,75
День 2							
Завтрак							
343,16	Котлеты "Нежные" 100 (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
312,41	Пюре картофельное из очищенного 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
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
1 206,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24,2	24,2	1,98	0,36	11,88	59,40	-
	Итого за Завтрак	604,20	25,31	12,33	83,31	577,88	11,93
	Итого День 2	604,20	25,31	12,33	83,31	577,88	11,93
День 3							
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

436,11	Жаркое по-домашнему (из отварной говядины) 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	18,25	10,05	9,70	257,49	2,63
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 50	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
1 206,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24,2	24,2	1,98	0,36	11,88	59,40	-
	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Завтрак	689,20	26,46	16,43	79,20	635,55	42,58
	Итого День 3	689,20	26,46	16,43	79,20	635,55	42,58
День 4							
Завтрак							
482,08	Запеканка из печени с рисом 100 (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
290,05	Соус сметанный 30 (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 (крупа гречневая, лук репчатый очищенный, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)	180	4,45	8,12	20,26	172,92	2,77
70,17	Огурцы соленые (консервированные) 40	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
639,01	Компот из плодов или ягод сушеных 200 (изюм, сахар, кислота лимонная)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
1 206,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24,2	24,2	1,98	0,36	11,88	59,40	-
	Итого за Завтрак	604,20	24,78	29,40	89,17	733,13	13,28
	Итого День 4	604,20	24,78	29,40	89,17	733,13	13,28
День 5							
Завтрак							
595,03	Стрипсы (брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 100 (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 (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
693,21	Какао с молоком 200 (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	3,87	3,10	15,19	105,46	1,30
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	2,40	6,69	60,00	125,00	-
	Итого за Завтрак	564,00	33,67	25,13	118,37	655,22	18,32
	Итого День 5	564,00	33,67	25,13	118,37	655,22	18,32
День 6							
Завтрак							
260,1	Гуляш из говядины 50/50 (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 (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	180	6,52	5,03	33,48	215,79	-
70,32	Огурцы соленые (консервированные) 50	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
707,19	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
1 234	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20	20	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого за Завтрак	590,00	29,18	16,61	82,54	659,62	7,23
	Итого День 6	590,00	29,18	16,61	82,54	659,62	7,23
День 7							
Завтрак							
182,2	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с курагой 210/5 (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 (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
97,01	Сыр (порциями) 15 (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 (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) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Батон пшеничный 30	30	2,40	0,30	14,73	71,40	-
1 206,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24,2	24,2	1,98	0,36	11,88	59,40	-
	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Завтрак	644,20	23,37	26,84	89,70	702,12	13,89
	Итого День 7	644,20	23,37	26,84	89,70	702,12	13,89
День 8							
Завтрак							
290,01	Птица тушенная в сметанном соусе (грудка) 50/50 (филе грудки куриной без кожи с/м, сметана мжд 15%, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, зелень, соль йодированная, масло сливочное, чеснок)	100	15,72	4,65	10,05	147,05	0,59

512,06	Рис припущенный 180 (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	180	4,37	5,20	43,90	246,40	-
101,26	Консервы овощные закусочные Горошек консервированный 50	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00
707,19	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
1 206,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24,2	24,2	1,98	0,36	11,88	59,40	-
	Итого за Завтрак	594,20	27,78	10,91	108,60	658,85	9,59
	Итого День 8	594,20	27,78	10,91	108,60	658,85	9,59
День 9							
Завтрак							
222,07	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 170/30 (творог 9%, молоко сгущенное, изюм, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мжд 15%, соль йодированная, ванилин)	200	27,85	20,31	54,68	533,26	0,68
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
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	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
1 206,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24,2	24,2	1,98	0,36	11,88	59,40	-
	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Завтрак	579,20	33,07	28,74	107,18	844,79	13,83
	Итого День 9	579,20	33,07	28,74	107,18	844,79	13,83
День 10							
Завтрак							
78,02	Салат из свеклы отварной с заправкой 100 (свекла, масло растительное, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	100	1,41	5,09	8,47	85,25	9,42
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
516,38	Макаронные изделия отварные 180 рацион (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	180	6,52	5,03	33,48	215,79	-
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
1 206,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24,2	24,2	1,98	0,36	11,88	59,40	-
	Итого за Завтрак	634,20	30,10	20,54	100,36	721,64	38,58
	Итого День 10	634,20	30,10	20,54	100,36	721,64	38,58
День 11							
Завтрак							

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
312,41	Пюре картофельное из очищенного 180 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
70,32	Огурцы соленые (консервированные) 50	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
707,19	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
1 206,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24,2	24,2	1,98	0,36	11,88	59,40	-
	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Завтрак	694,20	22,29	12,62	79,23	572,07	24,81
	Итого День 11	694,20	22,29	12,62	79,23	572,07	24,81
День 12							
Завтрак							
305,05	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) 150 (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 (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
337,02	Яйцо отварное 40 (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
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 40	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
1 206,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24,2	24,2	1,98	0,36	11,88	59,40	-
	Итого за Завтрак	479,20	20,68	25,15	76,75	619,37	3,38
	Итого День 12	479,20	20,68	25,15	76,75	619,37	3,38
	Итого по рациону за 12 дней	7 306,80	318,95	250,92	1 104,49	8 071,18	211,17
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)		608,90	26,58	20,91	92,04	672,60	17,60

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Автономной некоммерческой организации
 "Стандарты социального питания"



Д.В.Уральский

2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____
 « _____ » _____ 2023г.