

**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 - зима 2024 г.**

2024 год

АНО "Стандарты социального питания"

Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | С |
|---------------|--|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 83,06 | 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 | 8,68 | 12,72 | 118,20 | 9,51 |
| 452,27 | Байтсы (ломтики из филе куриной грудки (запеченные) 100 (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, томатная паста 25%, масло растительное, сметана мжд 15%, приправа, соль йодированная, чеснок) | 100 | 18,54 | 12,06 | 13,85 | 160,36 | 1,52 |
| 468,21 | Пюре гороховое 175/5 (крупа горох, масло сливочное, соль йодированная) | 180 | 19,16 | 4,82 | 32,04 | 268,15 | 1,58 |
| 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 45 рацион | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| | Итого за Обед | 816,00 | 46,55 | 26,64 | 114,81 | 815,74 | 16,61 |
| | Итого День 1 | 816,00 | 46,55 | 26,64 | 114,81 | 815,74 | 16,61 |
| День 2 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 145,29 | Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная) | 255 | 3,45 | 5,57 | 10,18 | 117,96 | 18,19 |
| 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 |
| 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 |
| | 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 | - |
| 338,93 | Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 12,00 |
| | Итого за Обед | 861,00 | 29,81 | 33,61 | 128,24 | 923,08 | 34,95 |
| | Итого День 2 | 861,00 | 29,81 | 33,61 | 128,24 | 923,08 | 34,95 |
| 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 |
| 463,46 | Ёжики мясные из говядины с томатным соусом 75/25 (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) | 100 | 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 |
| 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 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 | 821,00 | 33,13 | 26,36 | 116,50 | 834,48 | 19,27 |
| | Итого День 3 | 821,00 | 33,13 | 26,36 | 116,50 | 834,48 | 19,27 |
| День 4 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 134,06 | Суп картофельный с крупой пшеничной и рыбой(филе минтая) 220/30 (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная) | 250 | 6,83 | 5,56 | 10,51 | 88,60 | 4,38 |
| 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 |
| 464,08 | Рис отварной с овощами 180 рацион (крупа рисовая, морковь, масло сливочное, соль йодированная) | 180 | 4,19 | 9,28 | 40,55 | 267,96 | 0,90 |
| 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 | - |
| 338,93 | Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 12,00 |
| | Итого за Обед | 936,00 | 36,18 | 27,48 | 128,58 | 949,36 | 219,14 |
| | Итого День 4 | 936,00 | 36,18 | 27,48 | 128,58 | 949,36 | 219,14 |
| День 5 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крутонами (батон) 250/20 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 133,1 | (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень) | 270 | 5,20 | 13,87 | 34,65 | 205,74 | 12,54 |
| 343,2 | Котлеты "Нежные" 110 (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 |
| 520,07 | Пюре картофельное 150/30 (с огурцом солёным) (картофель очищенный, огурцы соленые (консервированные), молоко 2,5% 1л, масло сливочное, соль йодированная) | 180 | 3,13 | 4,69 | 12,16 | 132,71 | 5,20 |
| 648,2 | Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион (кисель плодово-ягодный, вода) | 200 | 0,03 | - | 23,00 | 90,00 | - |
| | 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 | 28,74 | 25,24 | 114,70 | 749,21 | 18,44 |
| | Итого День 5 | 846,00 | 28,74 | 25,24 | 114,70 | 749,21 | 18,44 |
| День 6 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 139,39 | Суп картофельный с горохом 250 рацион (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная) | 250 | 5,36 | 3,98 | 21,47 | 135,28 | 7,42 |
| 464,3 | Соус "Болоньезе" 50/50 (с морковью) (фарш говяжий с/м, лук репчатый, помидоры свежие, перец болгарский сладкий, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная) | 100 | 17,20 | 10,53 | 5,11 | 190,23 | 31,67 |
| 333,1 | Макаронные изделия отварные с сыром 180 (170/5/5) (макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль йодированная) | 180 | 10,27 | 13,80 | 29,36 | 283,47 | 0,13 |
| 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 45 рацион | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| 338,93 | Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 12,00 |
| | Итого за Обед | 931,00 | 40,25 | 29,87 | 123,90 | 934,41 | 55,22 |
| | Итого День 6 | 931,00 | 40,25 | 29,87 | 123,90 | 934,41 | 55,22 |
| День 7 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 133,1 | Суп картофельный с крутонами (батон) 250/20 (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень) | 270 | 5,20 | 13,87 | 34,65 | 205,74 | 12,54 |
| | Говядина (отварная), тушенная с капустой 50/150 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 372,03 | (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 |
| 693,18 | 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 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 | - |
| 338,78 | Фрукты свежие (яблоки) 116 рацион | 116 | 0,46 | 0,46 | 11,37 | 54,52 | 11,60 |
| | Итого за Обед | 872,00 | 36,21 | 35,66 | 115,03 | 916,58 | 60,88 |
| | Итого День 7 | 872,00 | 36,21 | 35,66 | 115,03 | 916,58 | 60,88 |
| День 8 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 135,35 | Суп из овощей со сметаной 250/5 рацион (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 |
| 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 |
| 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 | - |
| 1 202 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 38* | 38 | 2,59 | 0,50 | 15,13 | 76,38 | - |
| 1 250 | Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) | 30 | 1,90 | 5,00 | 20,60 | 125,00 | - |
| | Итого за Обед | 883,00 | 30,72 | 36,97 | 122,52 | 963,11 | 25,33 |
| | Итого День 8 | 883,00 | 30,72 | 36,97 | 122,52 | 963,11 | 25,33 |
| День 9 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 108,25 | Суп "Вероника" с сырными клёцками 200/60 * (сыр, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, зелень, соль йодированная) | 260 | 7,92 | 28,45 | 19,85 | 246,44 | 5,15 |
| 498,16 | Котлета куриная (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/15 (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) | 105 | 19,72 | 8,25 | 11,64 | 204,92 | 0,25 |
| | Рагу овощное 180 рацион | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------|------------------|------------------|--------------------|-----------------|------------------|
| 493,01 | (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 | 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 | - |
| 338,93 | Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 12,00 |
| | Итого за Обед | 951,00 | 38,32 | 47,28 | 114,71 | 943,18 | 35,60 |
| | Итого День 9 | 951,00 | 38,32 | 47,28 | 114,71 | 943,18 | 35,60 |
| День 10 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 82,03 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, сахар, зелень, соль йодированная, кислота лимонная) | 255 | 2,63 | 9,55 | 23,70 | 137,00 | 10,82 |
| 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 |
| 520,07 | Пюре картофельное 150/30 (с огурцом солёным) (картофель очищенный, огурцы соленые (консервированные), молоко 2,5% 1л, масло сливочное, соль йодированная) | 180 | 3,13 | 4,69 | 12,16 | 132,71 | 5,20 |
| 349,36 | Компот из смеси сухофруктов 200 рацион (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода) | 200 | 0,44 | 0,02 | 26,78 | 110,52 | 0,48 |
| | Хлеб пшеничный 45 рацион | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| | Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке) | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 2,60 |
| | Итого за Обед | 1 026,00 | 31,55 | 27,22 | 114,52 | 815,46 | 20,18 |
| | Итого День 10 | 1 026,00 | 31,55 | 27,22 | 114,52 | 815,46 | 20,18 |
| | Итого по рациону за 10 дней | 8 943,00 | 351,46 | 316,33 | 1 193,51 | 8 844,61 | 505,62 |
| 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) | | 894,30 | 35,15 | 31,63 | 119,35 | 884,46 | 50,56 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"



Д.В. Уральский
2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____
« _____ » _____ 2023г.