

**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  
10-ти дневное  
с 01 марта 2024 г.**

**2024 год**

АНО "Стандарты социального питания"

Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.03.2024

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
96,05	Масло сливочное (порциями) 15 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	15	0,12	10,88	0,20	99,15	-
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
117,3	Батон пшеничный 30г	30	2,25	0,87	15,42	78,60	-
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>644,00</b>	<b>24,96</b>	<b>33,89</b>	<b>96,42</b>	<b>770,20</b>	<b>14,15</b>
	<b>Итого День 1</b>	<b>644,00</b>	<b>24,96</b>	<b>33,89</b>	<b>96,42</b>	<b>770,20</b>	<b>14,15</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
512,1	Рис припущенный 180 (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	180	4,37	7,20	43,90	246,40	-
707,14	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>634,00</b>	<b>25,84</b>	<b>18,29</b>	<b>98,34</b>	<b>612,39</b>	<b>9,59</b>
	<b>Итого День 2</b>	<b>634,00</b>	<b>25,84</b>	<b>18,29</b>	<b>98,34</b>	<b>612,39</b>	<b>9,59</b>
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
101,27	Кукуруза консервированная 100г	100	2,09	0,39	8,96	53,36	4,80
	Котлеты "Нежные" 100г						

343,26	(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	18,70	130,48	0,70
312,04	<b>Пюре картофельное из очищенного 180</b> (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	11,62	14,55	159,00	6,23
648,06	<b>Кисель плодово-ягодный 200 (25)</b> (кисель плодово-ягодный, вода)	200	-	-	25,00	190,00	-
114,3	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
116,4	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г</b>	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>634,00</b>	<b>23,99</b>	<b>18,45</b>	<b>89,80</b>	<b>646,78</b>	<b>11,73</b>
	<b>Итого День 3</b>	<b>634,00</b>	<b>23,99</b>	<b>18,45</b>	<b>89,80</b>	<b>646,78</b>	<b>11,73</b>
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
101,98	<b>Огурцы соленые консервированные 100</b>	100	0,80	0,10	1,60	13,00	5,00
482,12	<b>Запеканка из печени с соусом сметанным 100/30</b> (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	<b>Каша гречневая вязкая с овощами 130/50</b> (крупа гречневая, лук репчатый очищенный, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)	180	4,45	8,12	20,26	172,92	2,77
639,01	<b>Компот из плодов или ягод сушеных 200</b> (изюм, сахар, кислота лимонная)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
114,3	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
116,4	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г</b>	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>664,00</b>	<b>25,51</b>	<b>27,32</b>	<b>89,36</b>	<b>723,03</b>	<b>15,47</b>
	<b>Итого День 4</b>	<b>664,00</b>	<b>25,51</b>	<b>27,32</b>	<b>89,36</b>	<b>723,03</b>	<b>15,47</b>
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
45,01	<b>Салат из квашеной капусты с маслом растительным 100</b> (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	100	1,64	5,10	7,32	84,13	26,80
436,14	<b>Жаркое по-домашнему (с отварной говядиной) 50/150</b> (картофель очищенный, говядина бескостная с/м, кат. а., морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, приправа)	200	12,00	8,00	22,20	220,00	3,17
693,18	<b>Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион</b> (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179,41	2,60
114,3	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
116,4	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г</b>	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
338,79	<b>Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион</b>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>654,00</b>	<b>24,76</b>	<b>19,69</b>	<b>86,89</b>	<b>644,48</b>	<b>42,57</b>
	<b>Итого День 5</b>	<b>654,00</b>	<b>24,76</b>	<b>19,69</b>	<b>86,89</b>	<b>644,48</b>	<b>42,57</b>
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с курагой 210/5 рацион</b>						

182,2	(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	<b>Яйцо отварное 40</b>	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
96,05	<b>Масло сливочное (порциями) 15 рацион</b> (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	15	0,12	10,88	0,20	99,15	-
685,06	<b>Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион.</b> (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
117,3	<b>Батон пшеничный 30г</b>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	-
116,4	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г</b>	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
338,79	<b>Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион</b>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>624,00</b>	<b>18,98</b>	<b>27,01</b>	<b>85,70</b>	<b>670,26</b>	<b>12,78</b>
	<b>Итого День 6</b>	<b>624,00</b>	<b>18,98</b>	<b>27,01</b>	<b>85,70</b>	<b>670,26</b>	<b>12,78</b>
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
595,03	<b>Стрипсы (брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 100 рацион</b> (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	<b>Рагу овощное 180 рацион</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
692,18	<b>Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15)</b> (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	1,40	2,00	28,48	110,00	2,60
114,3	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
116,5	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50г</b>	50	3,30	0,60	17,00	90,50	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560,00</b>	<b>30,52</b>	<b>17,65</b>	<b>79,16</b>	<b>577,74</b>	<b>19,62</b>
	<b>Итого День 7</b>	<b>560,00</b>	<b>30,52</b>	<b>17,65</b>	<b>79,16</b>	<b>577,74</b>	<b>19,62</b>
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
101,98	<b>Огурцы соленые консервированные 100</b>	100	0,80	0,10	1,60	13,00	5,00
343,25	<b>Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 110 рацион</b> (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
312,04	<b>Пюре картофельное из очищенного 180</b> (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	11,62	14,55	159,00	6,23
707,14	<b>Сок фруктовый 200</b> (сок натуральный/нектар для детского питания яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
114,55	<b>Хлеб пшеничный 55г</b>	55	4,35	0,55	26,57	129,25	-
116,4	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г</b>	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>669,00</b>	<b>25,09</b>	<b>18,44</b>	<b>77,50</b>	<b>574,89</b>	<b>16,31</b>
	<b>Итого День 8</b>	<b>669,00</b>	<b>25,09</b>	<b>18,44</b>	<b>77,50</b>	<b>574,89</b>	<b>16,31</b>

День 9							
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
516,1	Макаронные изделия отварные 180 (макаронные изделия группы "А" сорт высший, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности, 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
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) (промышленного производства)	30	1,90	5,00	20,60	125,00	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>564,00</b>	<b>29,77</b>	<b>21,20</b>	<b>96,82</b>	<b>706,33</b>	<b>31,77</b>
	<b>Итого День 9</b>	<b>564,00</b>	<b>29,77</b>	<b>21,20</b>	<b>96,82</b>	<b>706,33</b>	<b>31,77</b>
День 10							
Завтрак							
222,21	Пудинг из творога с изюмом и сгущенным молоком 120/30 (творог 9%, молоко сгущенное, изюм, крупа манная, сахар, яйцо, сухари панировочные, масло сливочное, сметана мжд 15%, соль йодированная, ванилин)	150	14,00	13,96	30,00	325,00	0,45
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	-
693,12	Какао с молоком 200 (4/100/15) рацион (молоко 2,5%, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,87	3,10	20,18	125,41	1,30
114,4	Хлеб пшеничный 40г	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
116,25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 25г	25	1,65	0,30	9,90	49,50	-
338,15	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,86	56,87	12,10
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,00</b>	<b>23,28</b>	<b>29,12</b>	<b>91,46</b>	<b>749,93</b>	<b>13,85</b>
	<b>Итого День 10</b>	<b>550,00</b>	<b>23,28</b>	<b>29,12</b>	<b>91,46</b>	<b>749,93</b>	<b>13,85</b>
	<b>Итого по рациону за 10 дней</b>	<b>6 197,00</b>	<b>252,70</b>	<b>231,06</b>	<b>891,45</b>	<b>6 676,03</b>	<b>187,84</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>
	Завтраки 20-25%		18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	544-680	14,0-17,5
	<b>Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>619,70</b>	<b>25,27</b>	<b>23,11</b>	<b>89,15</b>	<b>667,60</b>	<b>18,78</b>

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты социального питания" Д.В.Уральский



2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.