

**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.