

**Автономная некоммерческая организация
«Стандарты социального питания»**

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ
в том числе с ОВЗ и детей - инвалидов
10-ти дневное
сезон - осень**

2023 год

Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОБЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.09.2023

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С
			Б	Ж	У		
День 1							
Обед							
124,17	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5 рацион (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло сливочное, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная)	205	1,55	3,70	6,32	69,13	19,62
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
512,05	Рис припущенный 150 рацион (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,64	4,33	36,58	205,34	-
71,48	Овощи натуральные свежие (огурцы) 30 подгарнировка	30	0,40	0,05	1,30	6,00	5,00
	Сок фруктовый 200 рацион (сок натуральный яблочный промышленного производства)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	839,00	28,76	20,32	100,76	766,96	40,48
	Итого День 1	839,00	28,76	20,32	100,76	766,96	40,48
День 2							
Обед							
138,21	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/30 рацион (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	230	5,35	2,15	16,00	97,17	7,73
498,03	Котлета куриная паровая (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/10 (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)	100	19,98	7,32	11,62	195,69	0,24
219,03	Соте из кабачков (летнее) 150 рацион 2023 (кабачки свежие, масло растительное, перец болгарский сладкий, лук репчатый, морковь, помидоры свежие, соль йодированная, зелень, чеснок, приправа)	150	1,23	4,93	7,95	77,79	31,22
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 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	Итого за Обед	934,00	36,99	21,67	93,59	725,32	241,79
	Итого День 2	934,00	36,99	21,67	93,59	725,32	241,79
	День 3						
	Обед						
132,37	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 рацион (картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	1,88	3,77	16,11	97,07	7,05
482,06	Запеканка из печени с рисом 90 рацион 2023 (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	90	12,99	16,08	10,44	245,86	6,07
290,04	Соус сметанный 30 рацион 2023 (сметана мжд 15%, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, чеснок, зелень, соль йодированная)	30	0,79	2,70	3,48	41,45	1,29
463,07	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50 пр (морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	150	3,51	6,87	16,10	141,15	2,77
685,06	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Обед	739,00	24,11	30,16	89,99	728,42	17,28
	Итого День 3	739,00	24,11	30,16	89,99	728,42	17,28
	День 4						
	Обед						
137,28	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25 рацион (картофель, фарш говяжий с/м, лук репчатый, морковь, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа)	225	7,92	4,36	11,54	134,00	10,07
460,04	Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 180 рацион 2023 (перец болгарский сладкий, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	180	2,67	9,04	13,85	157,36	24,35
692,1	Кофейный напиток на молоке 200 (6//15) рацион 2023 (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	29,26	186,63	2,60
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,24	Фрукты свежие (апельсины) 150 рацион	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
	Итого за Обед	819,00	22,49	19,39	95,62	684,01	127,02

		Итого День 4	819,00	22,49	19,39	95,62	684,01	127,02
День 5								
Обед								
	Суп с рисом, томатом и говядиной 200/25 рацион 2023							
116,11	(говядина бескостная с/м, кат. а., крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	225	9,76	6,51	15,06	174,83	1,74	
	Котлеты "Нежные" 90 рацион 2023							
343,09	(филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый очищенный, сухари панировочные, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная, приправа)	90	12,98	5,29	6,46	122,04	0,63	
	Пюре картофельное 150 рацион 2023							
520,04	(картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	173,66	5,18	
	Овощи натуральные свежие (помидоры грунтовые) 60 рацион							
71,45		60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00	
	Чай с сахаром и лимоном 185/15/5 рацион 2023							
377,11	(сахар, лимоны, чай)	200	0,35	0,08	15,22	63,83	2,15	
	Хлеб пшеничный 30 рацион							
		30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион							
		24	1,58	0,29	9,50	47,52	-	
	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион							
338,79		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	Итого за Обед	879,00	31,02	22,41	85,00	713,78	34,70	
	Итого День 5	879,00	31,02	22,41	85,00	713,78	34,70	
День 6								
Обед								
	Борщ с фасолью и сметаной 200/5 рацион 2023							
108,13	(свекла, капуста свежая, фасоль, лук репчатый, сметана мжд 15%, морковь, масло сливочное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, чеснок, сахар, кислота лимонная)	205	2,70	4,15	11,29	90,20	8,64	
	Соус "Болоньезе" 50/40 рацион 2023							
464,04	(фарш говяжий с/м, лук репчатый, помидоры свежие, перец болгарский сладкий, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	90	17,00	9,66	4,21	177,20	29,16	
	Макаронные изделия отварные 150 рацион 2023							
332,07	(макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	5,51	4,20	28,32	182,08	-	
	Сок фруктовый 200 рацион							
	(сок натуральный яблочный промышленного производства)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион							
		24	1,58	0,29	9,50	47,52	-	
	Хлеб пшеничный 40 рацион							
		40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	
	Фрукты свежие (апельсины) 148 рацион							
338,31		148	1,33	0,30	11,99	63,64	88,80	
	Итого за Обед	857,00	32,28	19,20	104,83	746,64	130,60	
	Итого День 6	857,00	32,28	19,20	104,83	746,64	130,60	
День 7								
Обед								

	Суп с макаронными изделиями 200 рацийн 2023							
147,06	(макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная, приправа)	200	1,95	3,71	13,64	91,83	1,35	
	Рыбные пальчики в сухарях запеченные (филе минтая) 100 рацийн 2023							
343,08	(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	
	Пюре картофельное 150 рацийн 2023							
520,04	(картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	173,66	5,18	
	Компот из смеси сухофруктов 200 рацийн							
349,36	(сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацийн							
		24	1,58	0,29	9,50	47,52	-	
	Хлеб пшеничный 40 рацийн							
		40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	
	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацийн							
338,79		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	Итого за Обед	814,00	23,01	20,21	97,81	700,94	18,10	
	Итого День 7	814,00	23,01	20,21	97,81	700,94	18,10	
	День 8							
	Обед							
	Суп картофельный с крутонами 200/15 рацийн 2023							
133,14	(картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)	215	4,02	10,00	20,02	153,43	10,10	
	Ёжики мясные из говядины с томатным соусом 90/50							
463,28	(фарш говяжий с/м, лук репчатый, сметана мжд 15%, мука пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, чеснок, соль йодированная, приправа, зелень)	140	13,42	7,28	12,65	172,67	5,34	
	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50 пр							
463,07	(морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	150	3,51	6,87	16,10	141,15	2,77	
	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацийн							
648,2	(кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	90,00	-	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацийн							
		24	1,58	0,29	9,50	47,52	-	
	Хлеб пшеничный 40 рацийн							
		40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) рацийн 2023							
	(Промышленного производства)	30	2,40	6,69	60,00	125,00	-	
	Итого за Обед	799,00	28,12	31,53	160,59	823,77	18,21	
	Итого День 8	799,00	28,12	31,53	160,59	823,77	18,21	
	День 9							
	Обед							
	Суп "Вероника" с сырными клёцками 150/60 рацийн 2023							

108,15	(сыр, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, зелень, соль йодированная)	210	7,83	15,61	13,35	226,45	4,65
443,05	Ризотто с курицей (филе куриной грудки) 180 (30/150) рацион 2023 (филе бедра куриного без кожи с/м, крупа рисовая, масло сливочное, лук репчатый, морковь, перец болгарский сладкий, помидоры свежие, чеснок, зелень, приправа, соль йодированная)	180	11,15	9,82	32,13	260,46	17,08
	Сок фруктовый 200 рацион (сок натуральный яблочный промышленного производства)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	Итого за Обед	854,00	30,52	32,72	103,90	840,43	28,33
	Итого День 9	854,00	30,52	32,72	103,90	840,43	28,33
День 10							
Обед							
139,05	Суп картофельный с горохом 200 рацион (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	200	4,29	3,18	17,17	108,23	5,93
452,06	Байтсы (Ломтики из филе куриной грудки в сухарях (запеченные) 90 рацион 2023 (филе бедра куриного без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, чеснок, приправа)	90	16,31	5,38	9,62	147,61	1,41
460,02	Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 150 рацион 2023 (перец болгарский сладкий, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	150	2,22	7,53	11,55	131,13	20,29
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 ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
338,24	Фрукты свежие (апельсины) 150 рацион	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
	Итого за Обед	844,00	34,89	22,58	99,46	748,90	120,23
	Итого День 10	844,00	34,89	22,58	99,46	748,90	120,23
	Итого по рациону за 10 дней		292,19	240,19	1 031,55	7 479,17	776,74
	Суточная потребность по СанПиН 2/3/2/4/3590-20		77	79	335	2350	60
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)		29,22	24,02	103,16	747,92	77,67

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

« _____ » 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____

« _____ » 2023г.

