

**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 2023 г.**

2023 год

Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 01.09.2023

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
305,06	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 200/5 рацион 2023 (молоко 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	205	6,45	7,02	34,14	226,31	1,34
337,06	Яйцо отварное 40 рацион 2023	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
97,01	Сыр (порциями) 15 рацион (сыр неострых сортов, сычужный твердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
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	-
692,24	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) рацион (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	28,48	183,50	2,60
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Батон пшеничный 30 рацион	30	2,40	0,30	14,73	71,40	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	629,00	25,68	32,41	97,13	789,13	14,05
	Итого День 1	629,00	25,68	32,41	97,13	789,13	14,05
День 2							
Завтрак							
343,06	Котлеты "Нежные" 100 рацион 2023 (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
520,39	Пюре картофельное из очищенного 150 рацион (картофель, молоко 2,5% , масло сливочное, соль йодированная)	150	3,13	4,69	12,16	132,71	5,20
71,48	Овощи натуральные свежие (огурцы) 30 рацион	30	0,21	0,03	0,57	3,30	2,10
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Итого за Завтрак	554,00	22,95	11,26	75,86	523,01	8,00
	Итого День 2	554,00	22,95	11,26	75,86	523,01	8,00
День 3							
Завтрак							
71,19	Овощи натуральные свежие (помидоры) 100 рацион	100	0,60	0,20	3,80	24,00	25,00
	Плов из говядины с булгуром 50/150 рацион						

244,02	(говядина бескостная с/м, кат. а., крупа булгур, морковь, лук репчатый, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, зелень, приправа)	200	22,57	13,73	29,31	396,98	0,87
377,04	Чай с сахаром и лимоном 180/15/5 рациион 2023 (вода, сахар, лимоны, чай)	200	0,15	0,03	15,15	62,31	2,05
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рациион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Хлеб пшеничный 20 рациион	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
338,46	Фрукты свежие (груши) 125 рациион	125	0,50	0,38	12,88	58,75	6,25
	Итого за Завтрак	669,00	26,98	14,83	80,30	636,56	34,17
	Итого День 3	669,00	26,98	14,83	80,30	636,56	34,17
День 4							
Завтрак							
454,13	Биточки по-кубански (фарш говяжий, печень говяжья) 100 рациион 2023 (печень говяжья с/м, фарш говяжий с/м, картофель, лук репчатый, мука пшеничная, хлеб пшеничный, яйцо, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	17,55	6,49	16,78	200,89	6,26
519,01	Картофель в молоке 180 рациион 2023 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная)	180	4,80	5,81	18,90	182,42	22,89
71,48	Овощи натуральные свежие (огурцы) 30 рациион	30	0,21	0,03	0,57	3,30	2,10
388,22	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рациион (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	200,00
	Хлеб пшеничный 30 рациион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рациион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Завтрак	564,00	27,19	13,20	84,87	621,28	231,25
	Итого День 4	564,00	27,19	13,20	84,87	621,28	231,25
День 5							
Завтрак							
452,09	Байтсы (Ломтики из филе куриной грудки в сухарях (запеченные) 100 рациион 2023 (филе бедра куриного без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, чеснок, приправа)	100	18,61	5,95	9,61	161,04	1,52
219,04	Соте из кабачков (летнее) 180 рациион 2023 (кабачки свежие, масло растительное, перец болгарский сладкий, лук репчатый, морковь, помидоры свежие, соль йодированная, зелень, чеснок, приправа)	180	1,47	5,92	9,55	93,34	37,46
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) рациион 2023 (Промышленного производства)	30	2,40	6,69	60,00	125,00	-
693,18	Какао на молоке 200 (4/200/15) рациион (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179,41	2,60
	Хлеб пшеничный 30 рациион	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	-	
	Итого за Завтрак	564,00	33,20	24,75	128,13	676,81	41,58	
	Итого День 5	564,00	33,20	24,75	128,13	676,81	41,58	
День 6								
Завтрак								
	Соус "Болоньезе" 50/50 рацион 2023							
464,05	(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	
	Макаронные изделия отварные 150 рацион							
516,06	(макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	5,43	4,19	27,90	179,82	-	
	Овощи натуральные свежие (помидоры) 30 рацион							
71,02		30	0,18	0,06	1,14	7,20	7,50	
	Масло сливочное (порциями) 10 рацион							
96,16	(масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-	
	Сок фруктовый 200 рацион							
707,19	(сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	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	-	
	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион							
338,79		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	Итого за Завтрак	644,00	28,24	23,22	88,27	700,37	53,17	
	Итого День 6	644,00	28,24	23,22	88,27	700,37	53,17	
День 7								
Завтрак								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с курагой 210/5 рацион							
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	
	Яйцо отварное 40 рацион 2023							
337,06		40	5,08	4,60	0,28	62,80	-	
	Сыр (порциями) 15 рацион							
97,01	(сыр неострых сортов, сычужный твердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11	
	Масло сливочное (порциями) 15 рацион							
96,05	(масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	15	0,12	10,88	0,20	99,15	-	
	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион							
685,06	(сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10	
	Батон пшеничный 30 рацион							
		30	2,40	0,30	14,73	71,40	-	
	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 Завтрак	639,00	22,97	30,36	86,41	718,59	12,89	
	Итого День 7	639,00	22,97	30,36	86,41	718,59	12,89	
День 8								
Завтрак								
	Овощи натуральные свежие (помидоры) 100 рацион							
71,19		100	0,60	0,20	3,80	24,00	25,00	

	Стрипсы (Сочные брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 100 рацион 2023							
595,01	(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	
	Каша гречневая вязкая 180 рацион							
297,07	(крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	10,50	6,37	51,67	192,00	-	
	Сок фруктовый 200 рацион							
707,19	(сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	
	Хлеб пшеничный 20 рацион							
		20	1,58	0,20	9,66	47,00	-	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион							
		24	1,58	0,29	9,50	47,52	-	
	Итого за Завтрак	624,00	35,69	12,94	101,32	556,12	31,82	
	Итого День 8	624,00	35,69	12,94	101,32	556,12	31,82	
	День 9							
	Завтрак							
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 170/30 рацион							
222,07	(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	
	Масло сливочное (порциями) 10 рацион							
96,16	(масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-	
	Чай с сахаром и лимоном 180/15/5 рацион 2023							
377,04	(вода, сахар, лимоны, чай)	200	0,15	0,03	15,15	62,31	2,05	
	Хлеб пшеничный 20 рацион							
		20	1,58	0,20	9,66	47,00	-	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион							
		24	1,58	0,29	9,50	47,52	-	
	Фрукты свежие (груши) 125 рацион							
338,46		125	0,50	0,38	12,88	58,75	6,25	
	Итого за Завтрак	579,00	31,74	28,46	102,00	814,94	8,98	
	Итого День 9	579,00	31,74	28,46	102,00	814,94	8,98	
	День 10							
	Завтрак							
	Соус "Болоньезе" 50/50 рацион 2023							
464,05	(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	
	Макаронные изделия отварные 150 рацион							
516,06	(макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	5,43	4,19	27,90	179,82	-	
	Овощи натуральные свежие (огурцы) 30 рацион							
71,48		30	0,21	0,03	0,57	3,30	2,10	
	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион							
648,2	(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 24 рацион							
		24	1,58	0,29	9,50	47,52	-	
	Итого за Завтрак	554,00	28,25	15,44	90,38	629,87	33,77	
	Итого День 10	554,00	28,25	15,44	90,38	629,87	33,77	

День 11							
Завтрак							
343,08	Рыбные пальчики в сухарях запеченные (филе минтая) 100 рацион 2023 (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
476,05	Картофель запеченный с зеленью 150 рацион 2023 (картофель, масло растительное, масло сливочное, зелень, приправа, соль йодированная)	150	4,30	13,62	23,46	270,42	9,13
71,02	Овощи натуральные свежие (помидоры) 30 рацион	30	0,18	0,06	1,14	7,20	7,50
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 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Завтрак	554,00	23,12	20,54	85,18	672,55	21,72
	Итого День 11	554,00	23,12	20,54	85,18	672,55	21,72
День 12							
Завтрак							
182,12	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5 рацион (молоко 2,5%, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	205	8,33	8,20	36,76	257,40	1,69
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
97,01	Сыр (порциями) 15 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
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 50 рацион	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,58	Фрукты свежие (груши) 121,6 рацион	121,6	0,49	0,36	12,52	57,15	6,08
	Итого за Завтрак	625,60	18,32	20,47	98,25	659,99	7,98
	Итого День 12	625,60	18,32	20,47	98,25	659,99	7,98
	Итого по рациону за 12 дней		324,33	247,88	1 118,10	7 999,22	499,38
	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)		27,03	20,66	93,18	666,60	41,62

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания" Д.В.Уральский
2023г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____
« _____ » _____ 2023г.