

**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  
12-ти дневное  
сезон - осень**

**2023 год**

**Обеды 7-11 лет 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		
<b>День 1</b>							
<b>Обед</b>							
124,17	<b>Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5 рацион</b>  (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	<b>Говядина, тушенная с черносливом 50/50 рацион</b>  (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	<b>Рис припущенный 150 рацион</b>  (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,64	4,33	36,58	205,34	-
71,48	<b>Овощи натуральные свежие (огурцы) 30 рацион</b>	30	0,21	0,03	0,57	3,30	2,10
707,19	<b>Сок фруктовый 200 рацион</b>  (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	<b>Хлеб пшеничный 30 рацион</b>	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион</b>	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,13	<b>Фрукты свежие (яблоки) 108 рацион</b>  (свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль)	108	0,43	0,43	10,58	50,76	10,80
	<b>Итого за Обед</b>	<b>847,00</b>	<b>28,60</b>	<b>20,33</b>	<b>100,81</b>	<b>768,02</b>	<b>38,38</b>
	<b>Итого День 1</b>	<b>847,00</b>	<b>28,60</b>	<b>20,33</b>	<b>100,81</b>	<b>768,02</b>	<b>38,38</b>
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>							
138,21	<b>Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/30 рацион</b>  (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	<b>Котлета куриная паровая (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/10</b>  (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	<b>Соте из кабачков (летнее) 150 рацион 2023</b>  (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	<b>Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион</b>  (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	200,00
	<b>Хлеб пшеничный 30 рацион</b>						

		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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>934,00</b>	<b>36,99</b>	<b>21,67</b>	<b>93,59</b>	<b>725,32</b>	<b>241,79</b>
	<b>Итого День 2</b>	<b>934,00</b>	<b>36,99</b>	<b>21,67</b>	<b>93,59</b>	<b>725,32</b>	<b>241,79</b>
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>							
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  (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	-
	<b>Итого за Обед</b>	<b>739,00</b>	<b>24,11</b>	<b>30,16</b>	<b>89,99</b>	<b>728,42</b>	<b>17,28</b>
	<b>Итого День 3</b>	<b>739,00</b>	<b>24,11</b>	<b>30,16</b>	<b>89,99</b>	<b>728,42</b>	<b>17,28</b>
<b>День 4</b>							
<b>Обед</b>							
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	-
338,38	Фрукты свежие (груши) 150 рацион	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
	<b>Итого за Обед</b>	<b>819,00</b>	<b>21,74</b>	<b>19,54</b>	<b>98,92</b>	<b>690,01</b>	<b>44,52</b>
	<b>Итого День 4</b>	<b>819,00</b>	<b>21,74</b>	<b>19,54</b>	<b>98,92</b>	<b>690,01</b>	<b>44,52</b>

День 5							
Обед							
116,11	Суп рисовый с мясом (говядина) 200/25 рацион 2023  (говядина бескостная с/м, кат. а., крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	225	9,48	4,85	11,69	146,81	1,64
343,09	Котлеты "Нежные" 90 рацион 2023  (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
520,04	Пюре картофельное 150 рацион 2023 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	173,66	5,18
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
377,11	Чай с сахаром и лимоном 185/15/5 рацион 2023 (сахар, лимоны, чай)	205	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	-
338,13	Фрукты свежие (яблоки) 108 рацион (свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль)	108	0,43	0,43	10,58	50,76	10,80
	<b>Итого за Обед</b>	<b>892,00</b>	<b>30,77</b>	<b>20,78</b>	<b>82,41</b>	<b>689,52</b>	<b>35,40</b>
	<b>Итого День 5</b>	<b>892,00</b>	<b>30,77</b>	<b>20,78</b>	<b>82,41</b>	<b>689,52</b>	<b>35,40</b>
День 6							
Обед							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
82,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 рацион  (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, зелень, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	205	1,72	6,41	12,66	92,32	21,51
260,09	Гуляш из говядины 45/45 рацион  (говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, мука пшеничная, соль йодированная, приправа)	90	15,34	9,67	2,11	197,69	0,66
463,35	Каша из булгура вязкая с овощами 100/50  (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
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 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<b>Итого за Обед</b>	<b>774,00</b>	<b>27,13</b>	<b>23,95</b>	<b>83,45</b>	<b>683,03</b>	<b>33,14</b>
	<b>Итого День 6</b>	<b>774,00</b>	<b>27,13</b>	<b>23,95</b>	<b>83,45</b>	<b>683,03</b>	<b>33,14</b>
День 7							
Обед							

	<b>Борщ с фасолью и сметаной 200/5 рацион 2023</b>						
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
	<b>Соус "Болоньезе" 75/75 рацион 2023</b>						
464,1	(фарш говяжий с/м, лук репчатый, помидоры свежие, перец болгарский сладкий, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	150	25,81	15,80	7,67	285,35	47,51
	<b>Макаронные изделия отварные 150 рацион 2023</b>						
332,07	(макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	5,51	4,20	28,32	182,08	-
	<b>Сок фруктовый 200 рацион</b>						
707,19	(сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион</b>						
		24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<b>Хлеб пшеничный 40 рацион</b>						
		40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	<b>Фрукты свежие (груши) 150 рацион</b>						
338,38		150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
	<b>Итого за Обед</b>	<b>919,00</b>	<b>40,36</b>	<b>25,49</b>	<b>111,75</b>	<b>861,65</b>	<b>67,65</b>
	<b>Итого День 7</b>	<b>919,00</b>	<b>40,36</b>	<b>25,49</b>	<b>111,75</b>	<b>861,65</b>	<b>67,65</b>
	<b>День 8</b>						
	<b>Обед</b>						
	<b>Суп с макаронными изделиями 200 рацион 2023</b>						
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
	<b>Рыбные пальчики в сухарях запеченные (филе минтая) 100 рацион 2023</b>						
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
	<b>Пюре картофельное 150 рацион 2023</b>						
520,04	(картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	173,66	5,18
	<b>Компот из смеси сухофруктов 200 рацион</b>						
349,36	(сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион</b>						
		24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<b>Хлеб пшеничный 40 рацион</b>						
		40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	<b>Фрукты свежие (яблоки) 108 рацион</b>						
338,13	(свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль)	108	0,43	0,43	10,58	50,76	10,80
	<b>Итого за Обед</b>	<b>822,00</b>	<b>23,04</b>	<b>20,24</b>	<b>98,59</b>	<b>704,70</b>	<b>18,90</b>
	<b>Итого День 8</b>	<b>822,00</b>	<b>23,04</b>	<b>20,24</b>	<b>98,59</b>	<b>704,70</b>	<b>18,90</b>
	<b>День 9</b>						
	<b>Обед</b>						
	<b>Суп картофельный с крутонами 200/15 рацион 2023</b>						

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
463,28	<b>Ёжики мясные из говядины с томатным соусом 90/50</b>  (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
463,07	<b>Каша гречневая вязкая с овощами 100/50</b>  (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
648,2	<b>Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион</b> (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион</b>	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<b>Хлеб пшеничный 40 рацион</b>	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	<b>Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) рацион 2023</b> (Промышленного производства)	30	2,40	6,69	60,00	125,00	-
	<b>Итого за Обед</b>	<b>799,00</b>	<b>28,12</b>	<b>31,53</b>	<b>160,59</b>	<b>823,77</b>	<b>18,21</b>
	<b>Итого День 9</b>	<b>799,00</b>	<b>28,12</b>	<b>31,53</b>	<b>160,59</b>	<b>823,77</b>	<b>18,21</b>
<b>День 10</b>							
<b>Обед</b>							
108,15	<b>Суп "Вероника" с сырными клёцками 150/60 рацион 2023</b>  (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	<b>Ризотто с курицей (филе куриной грудки) 180 (30/150) рацион 2023</b>  (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
707,19	<b>Сок фруктовый 200 рацион</b> (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион</b>	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<b>Хлеб пшеничный 40 рацион</b>	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	<b>Молоко 1/200 (шт) рацион</b> (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>854,00</b>	<b>30,52</b>	<b>32,72</b>	<b>103,90</b>	<b>840,43</b>	<b>28,33</b>
	<b>Итого День 10</b>	<b>854,00</b>	<b>30,52</b>	<b>32,72</b>	<b>103,90</b>	<b>840,43</b>	<b>28,33</b>
<b>День 11</b>							
<b>Обед</b>							
139,05	<b>Суп картофельный с горохом 200 рацион</b>  (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	200	4,29	3,18	17,17	108,23	5,93
	<b>Байтсы (Ломтики из филе куриной грудки в сухарях (запеченные) 90 рацион 2023</b>						

452,06	(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	<b>Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 150 рацийн 2023</b>  (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	<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
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион</b>	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<b>Хлеб пшеничный 30 рацион</b>	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
338,52	<b>Фрукты свежие (груши) 160 рацион</b>	160	0,64	0,48	16,48	75,20	8,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>854,00</b>	<b>34,18</b>	<b>22,76</b>	<b>103,79</b>	<b>759,60</b>	<b>38,23</b>
	<b>Итого День 11</b>	<b>854,00</b>	<b>34,18</b>	<b>22,76</b>	<b>103,79</b>	<b>759,60</b>	<b>38,23</b>
<b>День 12</b>							
<b>Обед</b>							
83,16	<b>Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион</b>  (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	205	1,71	6,41	11,22	98,96	8,74
343,06	<b>Котлеты "Нежные" 100 рацион 2023</b>  (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
519,04	<b>Картофель в молоке 150 рацион 2023</b> (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная)	150	4,04	5,20	15,93	156,33	19,31
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
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион</b>	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<b>Хлеб пшеничный 45 рацион</b>	45	3,56	0,45	21,74	105,75	-
	<b>Итого за Обед</b>	<b>724,00</b>	<b>25,29</b>	<b>18,25</b>	<b>79,76</b>	<b>600,41</b>	<b>28,85</b>
	<b>Итого День 12</b>	<b>724,00</b>	<b>25,29</b>	<b>18,25</b>	<b>79,76</b>	<b>600,41</b>	<b>28,85</b>
	<b>Итого по рациону за 12 дней</b>	<b>9 977,00</b>	<b>350,85</b>	<b>287,23</b>	<b>1 207,55</b>	<b>8 874,88</b>	<b>610,68</b>
	<b>Суточная потребность по СанПиН 2/3/2/4/3590-20</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>60</b>
	<b>Обла 30% - 35%</b>		<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-823</b>	<b>18,0-21,0</b>
	<b>Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)</b>		<b>29,24</b>	<b>23,94</b>	<b>100,63</b>	<b>739,57</b>	<b>50,89</b>

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты социального питания"

« 01 »



Д. В. Ураловский

2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ »

2023г.