

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

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ
7-11 ЛЕТ**

в том числе с ОВЗ и детей - инвалидов

10-ти дневное

с 01 марта 2024 г.

2024 год

АНО "Стандарты социального питания"

Завтраки 7-11 лет 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 | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 305,03 | Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 150/5 (молоко 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная) | 155 | 6,35 | 7,47 | 28,11 | 205,94 | 1,68 |
| 97,13 | Сыр (порция) 25 (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%) | 25 | 6,40 | 6,53 | - | 85,75 | 0,18 |
| 96,16 | Масло сливочное (порциями) 10 раций (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | - |
| 337,02 | Яйцо отварное 40 | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | - |
| 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 | Батон пшеничный 25 | 25 | 1,87 | 0,72 | 12,80 | 65,50 | - |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 | 16 | 1,06 | 0,19 | 5,44 | 28,96 | - |
| 338,9 | Фрукты свежие (яблоки) 113 раций | 113 | 0,45 | 0,45 | 11,07 | 53,11 | 11,30 |
| Итого за Завтрак | | 584,00 | 22,69 | 29,21 | 86,31 | 678,16 | 15,76 |
| Итого День 1 | | 584,00 | 22,69 | 29,21 | 86,31 | 678,16 | 15,76 |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 70,34 | Огурцы соленые (консервированные) 60 раций | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 3,00 |
| 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 |
| 512,09 | Рис припущенный 150 (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная) | 150 | 3,64 | 4,33 | 36,58 | 199,00 | - |
| 707,14 | Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 4,00 |
| 114,06 | Хлеб пшеничный 26* | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 61,10 | - |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 | 16 | 1,06 | 0,19 | 5,44 | 28,96 | - |
| 338,12 | Фрукты свежие (яблоки) 114 раций | 114 | 0,46 | 0,46 | 11,17 | 53,58 | 11,40 |
| Итого за Завтрак | | 666,00 | 24,41 | 16,70 | 97,02 | 589,49 | 18,99 |
| Итого День 2 | | 666,00 | 24,41 | 16,70 | 97,02 | 589,49 | 18,99 |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 101,19 | Кукуруза консервированная 60 | 60 | 1,25 | 0,23 | 5,38 | 32,02 | 2,88 |
| | 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 |
| 520,06 | Пюре картофельное 150 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная) | 150 | 3,22 | 9,42 | 12,19 | 173,66 | 5,18 |
| 648,22 | Кисель плодово-ягодный 180 (кисель плодово-ягодный, сахар) | 180 | 0,02 | - | 20,24 | 79,20 | - |
| 114,06 | Хлеб пшеничный 26* | 26 | 2,05 | 0,26 | 12,56 | 61,10 | - |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 | 16 | 1,06 | 0,19 | 5,44 | 28,96 | - |
| | Итого за Завтрак | 532,00 | 21,80 | 15,95 | 74,51 | 505,42 | 8,76 |
| | Итого День 3 | 532,00 | 21,80 | 15,95 | 74,51 | 505,42 | 8,76 |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 70,34 | Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 3,00 |
| 482,13 | Запеканка из печени с соусом сметанным 90/30 (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа) | 120 | 14,43 | 17,86 | 11,60 | 273,14 | 6,74 |
| 306,1 | Каша гречневая вязкая с овощами и кукурузой 130/20 (кукуруза консервированная, крупа гречневая, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, масло сливочное, зелень, соль йодированная, приправа) | 150 | 4,23 | 5,31 | 19,04 | 143,60 | 5,72 |
| 349,36 | Компот из смеси сухофруктов 200 рацион (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода) | 200 | 0,44 | 0,02 | 26,78 | 110,52 | 0,48 |
| 114,04 | Хлеб пшеничный 24 | 24 | 1,90 | 0,24 | 11,59 | 56,40 | - |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 | 16 | 1,06 | 0,19 | 5,44 | 28,96 | - |
| | Итого за Завтрак | 570,00 | 22,54 | 23,68 | 75,47 | 620,42 | 15,94 |
| | Итого День 4 | 570,00 | 22,54 | 23,68 | 75,47 | 620,42 | 15,94 |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 47,18 | Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень) | 60 | 1,04 | 3,06 | 2,03 | 41,38 | 17,48 |
| 436,14 | Жаркое по-домашнему (с отварной говядиной) 50/150 (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 | 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 |
| 114,04 | Хлеб пшеничный 24 | 24 | 1,90 | 0,24 | 11,59 | 56,40 | - |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 | 16 | 1,06 | 0,19 | 5,44 | 28,96 | - |

| | | | | | | | |
|----------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|-------|
| | Итого за Завтрак | 500,00 | 22,77 | 17,09 | 66,24 | 526,15 | 23,25 |
| | Итого День 5 | 500,00 | 22,77 | 17,09 | 66,24 | 526,15 | 23,25 |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 182,2 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с курагой 210/5 рацион (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 | Яйцо отварное 40 | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | - |
| 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 | - |
| 685,06 | Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион. (сахар, чай, вода) | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,04 | 61,37 | 0,10 |
| 117 | Батон пшеничный 25 | 25 | 1,87 | 0,72 | 12,80 | 65,50 | - |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 | 16 | 1,06 | 0,19 | 5,44 | 28,96 | - |
| | Итого за Завтрак | 506,00 | 17,64 | 22,73 | 70,55 | 562,63 | 2,78 |
| | Итого День 6 | 506,00 | 17,64 | 22,73 | 70,55 | 562,63 | 2,78 |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 595,07 | Стрипсы (Брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 90 (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа) | 90 | 15,95 | 5,16 | 11,08 | 145,79 | 2,76 |
| 493,03 | Рагу овощное 150 рацион (картофель, капуста свежая, морковь, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная) | 150 | 2,52 | 7,56 | 10,58 | 127,62 | 11,83 |
| 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 |
| 114,05 | Хлеб пшеничный 25 | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,75 | - |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 | 16 | 1,06 | 0,19 | 5,44 | 28,96 | - |
| | Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) | 30 | 1,90 | 5,00 | 20,60 | 125,00 | - |
| | Итого за Завтрак | 511,00 | 24,81 | 20,16 | 88,26 | 596,12 | 17,19 |
| | Итого День 7 | 511,00 | 24,81 | 20,16 | 88,26 | 596,12 | 17,19 |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 70,34 | Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 3,00 |
| | Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 100 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 343,18 | (филе-рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа) | 100 | 12,35 | 5,65 | 6,48 | 132,97 | 1,08 |
| 520,06 | Пюре картофельное 150 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная) | 150 | 3,22 | 9,42 | 12,19 | 173,66 | 5,18 |
| 707,14 | Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 4,00 |
| 1 203,01 | Хлеб пшеничный 23* (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота) | 23 | 1,82 | 0,19 | 11,66 | 57,12 | - |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 | 16 | 1,06 | 0,19 | 5,44 | 28,96 | - |
| 338,88 | Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 11,00 |
| | Итого за Завтрак | 659,00 | 20,37 | 16,15 | 67,77 | 544,21 | 24,26 |
| | Итого День 8 | 659,00 | 20,37 | 16,15 | 67,77 | 544,21 | 24,26 |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 47,18 | Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень) | 60 | 1,04 | 3,06 | 2,03 | 41,38 | 17,48 |
| 464,25 | Соус "Болоньезе" 50/40 (с морковью) (фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, масло растительное, приправа, чеснок, соль йодированная) | 90 | 17,00 | 13,00 | 4,21 | 177,20 | 29,16 |
| 516,04 | Макаронные изделия отварные 145/5 (макаронные изделия группы "А" сорт высший, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности, соль йодированная) | 150 | 5,51 | 4,20 | 28,32 | 182,08 | - |
| 685,06 | Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион. (сахар, чай, вода) | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,04 | 61,37 | 0,10 |
| 114,04 | Хлеб пшеничный 24 | 24 | 1,90 | 0,24 | 11,59 | 56,40 | - |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 | 16 | 1,06 | 0,19 | 5,44 | 28,96 | - |
| | Итого за Завтрак | 540,00 | 26,71 | 20,74 | 66,63 | 547,39 | 46,74 |
| | Итого День 9 | 540,00 | 26,71 | 20,74 | 66,63 | 547,39 | 46,74 |
| 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 сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, сметана мжд 15%, соль йодированная, ванилин) | 150 | 14,00 | 13,96 | 30,00 | 325,00 | 0,45 |
| 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 | - |
| 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 |
| 114,05 | Хлеб пшеничный 25 | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,75 | - |

| | | | | | | | |
|-------|--|----------|------------|------------|------------|----------|-----------|
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 | 16 | 1,06 | 0,19 | 5,44 | 28,96 | - |
| 338,9 | Фрукты свежие (яблоки) 113 рацион | 113 | 0,45 | 0,45 | 11,07 | 53,11 | 11,30 |
| | Итого за Завтрак | 514,00 | 24,34 | 27,70 | 83,70 | 711,33 | 14,35 |
| | Итого День 10 | 514,00 | 24,34 | 27,70 | 83,70 | 711,33 | 14,35 |
| | Итого по рациону за 10 дней | 5 582,00 | 228,08 | 209,11 | 776,46 | 5 881,32 | 188,02 |
| | Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20 | | 77 | 79 | 335 | 2350 | 60 |
| | Завтрак 20% - 25% | | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67,0-83,75 | 470-588 | 12,0-15,0 |
| | Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ) | 558,20 | 22,81 | 20,91 | 77,65 | 588,13 | 18,80 |

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Автономной некоммерческой организации
 "Стандарты социального питания"
 Д.В. Уральский
 2024г.



СОГЛАСОВАНО
 Директор МОБУ СОШ №2
 2024г.

