

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
10-ти дневное
с 01 марта 2024 г.**

2024 год

АНО "Стандарты социального питания"

Завтраки 12 лет и старше 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							
305,06	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 200/5 (молоко 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	205	6,45	7,02	34,14	226,31	1,34
337,02	Яйцо отварное 40	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
97,12	Сыр (порциями) 30 (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	30	7,68	7,83	-	102,90	0,21
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	-
692,18	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
117,3	Батон пшеничный 30г	30	2,25	0,87	15,42	78,60	-
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого за Завтрак		644,00	24,96	33,89	96,42	770,20	14,15
Итого День 1		644,00	24,96	33,89	96,42	770,20	14,15
День 2							
Завтрак							
101,98	Огурцы соленые консервированные 100	100	0,80	0,10	1,60	13,00	5,00
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
512,1	Рис припущенный 180 (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	180	4,37	7,20	43,90	246,40	-
707,14	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
Итого за Завтрак		634,00	25,84	18,29	98,34	612,39	9,59
Итого День 2		634,00	25,84	18,29	98,34	612,39	9,59
День 3							
Завтрак							
101,27	Кукуруза консервированная 100г	100	2,09	0,39	8,96	53,36	4,80
	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
312,04	Пюре картофельное из очищенного 180 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	11,62	14,55	159,00	6,23
648,06	Кисель плодово-ягодный 200 (25) (кисель плодово-ягодный, вода)	200	-	-	25,00	190,00	-
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
	Итого за Завтрак	634,00	23,99	18,45	89,80	646,78	11,73
	Итого День 3	634,00	23,99	18,45	89,80	646,78	11,73

День 4

Завтрак

101,98	Огурцы соленые консервированные 100	100	0,80	0,10	1,60	13,00	5,00
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
639,01	Компот из плодов или ягод сушеных 200 (изюм, сахар, кислота лимонная)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
	Итого за Завтрак	664,00	25,51	27,32	89,36	723,03	15,47
	Итого День 4	664,00	25,51	27,32	89,36	723,03	15,47

День 5

Завтрак

45,01	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 100 (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	100	1,64	5,10	7,32	84,13	26,80
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
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	654,00	24,76	19,69	86,89	644,48	42,57
	Итого День 5	654,00	24,76	19,69	86,89	644,48	42,57

День 6

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
337,02	Яйцо отварное 40	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
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	-
685,06	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион. (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
117,3	Батон пшеничный 30г	30	2,25	0,87	15,42	78,60	-
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	624,00	18,98	27,01	85,70	670,26	12,78
	Итого День 6	624,00	18,98	27,01	85,70	670,26	12,78
День 7							
Завтрак							
595,03	Стрипсы (брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 100 рацион (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
493,01	Рагу овощное 180 рацион (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
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
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
116,5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50г	50	3,30	0,60	17,00	90,50	-
	Итого за Завтрак	560,00	30,52	17,65	79,16	577,74	19,62
	Итого День 7	560,00	30,52	17,65	79,16	577,74	19,62
День 8							
Завтрак							
101,98	Огурцы соленые консервированные 100	100	0,80	0,10	1,60	13,00	5,00
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
312,04	Пюре картофельное из очищенного 180 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	11,62	14,55	159,00	6,23
707,14	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
114,55	Хлеб пшеничный 55г	55	4,35	0,55	26,57	129,25	-
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
	Итого за Завтрак	669,00	25,09	18,44	77,50	574,89	16,31
	Итого День 8	669,00	25,09	18,44	77,50	574,89	16,31

День 9							
Завтрак							
464,3	Соус "Болоньезе" 50/50 (с морковью) (фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	100	17,20	10,53	5,11	190,23	31,67
516,1	Макаронные изделия отварные 180 (макаронные изделия группы "А" сорт высший, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности, соль йодированная)	180	6,52	5,03	33,48	215,79	-
685,06	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион. (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогатненный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) (промышленного производства)	30	1,90	5,00	20,60	125,00	-
	Итого за Завтрак	564,00	29,77	21,20	96,82	706,33	31,77
	Итого День 9	564,00	29,77	21,20	96,82	706,33	31,77

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 сливочное, сметана мжд 15%, соль йодированная, ванилин)	150	14,00	13,96	30,00	325,00	0,45
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	-
693,12	Какао с молоком 200 (4/100/15) рацион (молоко 2,5%, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,87	3,10	20,18	125,41	1,30
114,4	Хлеб пшеничный 40г	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
116,25	Хлеб ржано-пшеничный обогатненный йодом 25г	25	1,65	0,30	9,90	49,50	-
338,15	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,86	56,87	12,10
	Итого за Завтрак	550,00	23,28	29,12	91,46	749,93	13,85
	Итого День 10	550,00	23,28	29,12	91,46	749,93	13,85
	Итого по рациону за 10 дней	6 197,00	252,70	231,06	891,45	6 676,03	187,84
	Суточная потребность по СанПиН 2/3/2/4/3590-20		90	92	383	2720	70
	Завтраки 20-25%		18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	544-680	14,0-17,5
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)	619,70	25,27	23,11	89,15	667,60	18,78

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Автономной некоммерческой организации
 "Стандарты социального питания"



Д.В. Уральский

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ *И.В.*



01.03 2024г.
Шенирова И.В.