

Автономная некоммерческая организация
«Стандарты социального питания»

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность
С		Б	Ж	У

День 1				
Обед				
Борщ со свеклой со сметаной 250/5				
83,06	(свекла, картофель, морковь, лук репчатый, растительное, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, сахар, зелень, соль)	255	1,91	8,68
83,06	подпилованная, кислота лимонная)			12,72
118,20				118,20
9,51				9,51
Батисы (ломтики из филе куриной грудки (запеченные) 100				
452,27	(филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, томатная паста 25%, масло растительное, сметана мжд 15%, приправа, соль)	100	18,54	12,06
13,85				13,85
160,36				160,36
1,52				1,52
Пюре гороховое 175/5				
468,21	(крупа горох, масло сливочное, соль)	180	19,16	4,82
32,04				32,04
268,15				268,15
1,58				1,58
Сок фруктовый 200				
707,14	(сок натуральны/нектар для детского питания яблочный)	200	1,00	0,20
20,20				20,20
92,00				92,00
4,00				4,00
Хлеб пшеничный 45г				
114,45		45	3,56	0,45
21,74				21,74
105,75				105,75
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный				
116,36		36	2,38	0,43
14,26				14,26
71,28				71,28
16,81				16,81
Итого за Обед				
816,00		46,55	26,64	114,81

День 2				
Обед				
Суп летний из овощей со сметаной 250/5				
145,29	(картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, горошек зеленый, консервированный, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль)	255	3,45	5,57
10,18				10,18
117,96				117,96
18,19				18,19
Плов с булгуром (филе грудки) 200				
50/150)	(филе грудки куриной без кожи с/м, крупа булгур, масло сливочное, лук репчатый, морковь очищенная, томатная паста 25%, чеснок, зелень, приправа, соль)	200	18,30	24,73
39,26				39,26
448,44				448,44
2,16				2,16
Кофейный напиток на молоке 200				
692,18	(молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	1,40	2,00
28,48				28,48
110,00				110,00
2,50				2,50
Хлеб пшеничный 50г				
114,5		50	3,95	0,50
24,15				24,15
117,50				117,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный				
116,36		36	2,38	0,43
14,26				14,26
71,28				71,28
Фрукты свежие (яблоки) 120 район				
338,93		120	0,48	0,48
11,76				11,76
921,58				921,58
12,00				12,00
34,95				34,95
Итого за Обед				
861,00		29,96	33,71	128,09
Расольник ленинградский со сметаной 250/5 район				

133,1	Котлеты "Нежные" 110 (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)	270	5,20	13,87	34,65	205,74	12,54
Обед							
День 5							
Итого за Обед							

338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	27,58	11,76	947,86	12,00
116,36	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (подом 36г)	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
114,5	Хлеб пшеничный 50г	50	3,95	0,50	24,15	117,50	-
388,22	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	200,00
464,08	Рис отварной с овощами 180 рацион (крупа рисовая, морковь, масло сливочное, соль йодированная)	180	4,19	9,28	40,55	267,96	0,90
441,09	Говядина бескостная с/м, кат. в, чернослив б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная, зелень)	100	17,82	11,05	2,57	229,47	1,86
134,08	Суп картофельный с крупой пшеничной и рыбой(филе минтая) 220/30 (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	250	6,83	5,56	10,51	88,60	4,38
Обед							
День 4							
Итого за Обед							

116,36	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (подом 36г)	36	2,38	0,43	14,26	71,28	19,27
114,5	Хлеб пшеничный 50г	50	3,95	0,50	24,15	117,50	-
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
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
463,46	Эрши говяжий с/м, лук репчатый очищенный, крупа рисовая, мука пшеничная, томатная паста 25%, морковь очищенная, масло сливочное, чеснок, масло растительное, соль йодированная, приправа, зелень, сахар)	100	13,42	7,28	12,65	172,67	5,34
132,41	Эжки мясные из говядины с томатным соусом 75/25 (картофель, грибы соленые консервированные), морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная)	255	2,31	4,53	20,05	119,20	8,56
Обед							

338,78	Фрукты свежие (яблоки) 116 рацион	116	0,46	0,46	11,37	54,52	11,60
116,36	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный подом 36г	50	3,96	0,50	24,15	117,50	-
114,5	Хлеб пшеничный 50г						
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
372,03	Говядина (отварная), тушеная с капустой 50/150 (капуста свежая, говядина безкостная с/м, кат. а, лук репчатый, масло растительное, морковь, зелень, соль йодированная, сахар, кислота лимонная)	200	17,60	14,90	5,47	286,63	34,14
133,1	Суп картофельный с крутонами (батон) 250/20 (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)	270	5,20	13,87	34,65	205,74	12,54
Обед							
День 7							

338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	934,41	12,00
116,36	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный подом 36г	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
114,45	Хлеб пшеничный 45г						
707,14	Сок фруктовый 200 (сок натуральная/нектар для детского питания яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
333,1	Макаронные изделия отварные с сыром 180 (170/5/5) (макаронные изделия группы "А" сорт высший, сыр, масло сливочное, соль йодированная)	180	10,27	13,80	29,36	283,47	0,13
464,3	Суп картофельный с горохом 250 рацион (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
139,39	Суп картофельный с горохом 250 рацион (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	250	5,36	3,98	21,47	135,28	7,42
Обед							
День 6							

116,36	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный подом 36г	36	2,38	0,43	14,26	71,28	18,44
114,5	Хлеб пшеничный 50г	50	3,95	0,50	24,15	117,50	-
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
520,07	Пюре картофельное 150/30 (с огурцом соевым) (картофель очищенный, огурцы соевые (консервированные), молоко 2,5% 1л, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,13	4,69	12,16	132,71	5,20
343,2	Филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, приправа)	110	14,20	5,85	6,33	130,48	0,70
Итого за Обед							
846,00							
28,89							
25,34							
114,55							
747,71							


Итого за Обед 872,00 33,98 100,62 843,80 60,88

37,04	377,04	114,95	116,38						
Хлеб пшеничный 49	(вода, сахар, лимон, чай)	49,0	3,87	0,15	0,03	15,15	23,67	115,15	
Чай с сахаром и лимоном 180/15/5		200	0,15	0,03	15,15	62,31		115,15	2,05
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		38	2,51	0,46	15,05	75,24			
Печенье "Палочка песочная в шоколаде"		30	1,90	5,00	20,60	125,00			
30 г (шт)									
Итого за Обед		882,00	30,71	37,02	121,81	958,12			25,33
(промышленного производства)									
День 9									

5,15	108,25	498,16	114,5	707,14					
Суп "Вероника" с сырными клецками	(сир, мука пшеничная, морковь, лук печеный, масло сливочное, яйцо, сметана жид 15%, масло растительное, зелень, соль)	260	7,92	28,45	19,85	246,44			5,15
Котлета куриная (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/15	(филе бедра куриного без кожи см, молоко 2,5% жид, хлеб пшеничный, сир, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, масло растительное, чеснок, соль)	105	19,72	8,25	11,64	204,92			0,25
Рыб овошное 180 рацион	(картофель очищенный, капуста свежая, морковь очищенная, горошек зеленый консервированный, лук печеный очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная)	180	3,02	9,07	12,70	153,14		14,20	
Сок фруктовый 200	(сок натуральны/нектар для детского питания яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00		4,00	
Хлеб пшеничный 50г		50	3,95	0,50	24,15	117,50			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		36	2,38	0,43	14,26	71,28			
116,38	идом 38г								
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40		12,00	
Итого за Обед		951,00	38,47	47,38	114,56	941,68		35,60	
Обед									
День 10									

Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5

СОГЛАСОВАНО
 Директор МОБУ СОШ №2
 2024г.



Директор Автономной некоммерческой организации «Стандарты социального питания»
 Д.В. Уральский
 2024г.



Суточная потребность по СанПиН 2/3/2/4/3590-20	Обед 30% - 35%	Фактически по району (СРЕДНЕЕ)	90	92	383	2720	70
(свежая, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, сахар, зелень, соль)	82,03	255	2,63	9,55	23,70	137,00	10,82
Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтай) 110 район	343,25	110	13,61	5,68	6,48	138,20	1,08
Пюре картофельное 150/30 (с огулом соевым)	520,07	180	3,13	4,69	12,16	132,71	5,20
Компот из смеси сухофруктов 200 район	349,36	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
Хлеб пшеничный 45г	114,45	45	3,56	0,45	21,74	105,75	-
Хлеб ржано-пшеничный обогатенный	116,36	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
Молоко 1/200 (шт) район	2,60	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
Итого за Обед	8 942,00	1 026,00	349,97	316,55	1 177,64	8 759,34	505,62
Итого по району за 10 дней	894,20	27,0-31,5	34,99	31,65	117,76	876,93	50,56