

**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
сезон - осень-зима**

2023 год

Стандарты социального питания"

Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
День 1							
Обед							
83,17	Борщ со свеклой со сметаной 250/5 (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, сахар, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	255	1,91	7,50	9,72	114,18	9,51
452,23	Байтсы (Ломтики из филе куриной грудки в сухарях (запеченные) 100 (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
468,21	Пюре гороховое 175/5 (крупа горох, масло сливочное, соль йодированная)	180	19,16	6,00	32,04	268,15	1,58
707,19	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	921,00	47,26	20,88	119,93	872,65	26,61
	Итого День 1	921,00	47,26	20,88	119,93	872,65	26,61
День 2							
Обед							
134,02	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 220/30 (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	250	5,80	2,66	19,97	117,22	9,38
441,09	Говядина, тушенная с черносливом 50/50 (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
464,08	Рис отварной с овощами 180 (крупа рисовая, морковь, масло сливочное, соль йодированная)	180	4,19	9,28	40,55	267,96	0,90
388,22	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	200,00
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Итого за Обед	816,00	34,67	24,10	126,28	921,58	212,14
	Итого День 2	816,00	34,67	24,10	126,28	921,58	212,14
День 3							
Обед							

	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 (картофель, огурцы 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
132,41							
	Ёжики мясные из говядины с томатным соусом 90/50 (фарш 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)	140	13,42	7,28	12,65	172,67	5,34
463,28							
	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50 (морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	180	4,45	8,12	20,26	172,92	2,77
463,08							
	Чай с сахаром 200 (1/185/15) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
685,06							
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	2,40	6,69	60,00	125,00	-
	Итого за Обед	891,00	28,96	27,50	166,56	841,44	16,77
	Итого День 3	891,00	28,96	27,50	166,56	841,44	16,77

День 4

Обед

	Суп из овощей со сметаной 250/5 (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная)	255	1,96	4,43	8,95	94,85	13,29
135,35							
	Плов из булгура (филе грудки куриной) 200 (50/150) (филе грудки куриной без кожи с/м, крупа булгур, масло сливочное, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, соль йодированная, чеснок, приправа)	200	18,30	27,50	39,26	448,44	2,16
492,17							
	Кофейный напиток на молоке 200 (6/15) (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	29,26	186,63	2,60
692,1							
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	841,00	32,65	38,16	125,83	967,20	28,05
	Итого День 4	841,00	32,65	38,16	125,83	967,20	28,05

День 5

Обед

	Суп картофельный с крутонами 250/20						
--	-------------------------------------	--	--	--	--	--	--

133,05	(картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)	270	5,20	12,60	25,65	196,74	12,54
	Котлеты "Нежные" 110						
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)	100	14,20	5,85	6,33	130,48	0,70
312,41	Пюре картофельное из очищенного 180 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
377,04	Чай с сахаром и лимоном 180/15/5 (вода, сахар, лимоны, чай)	200	0,15	0,03	15,15	62,31	2,05
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Итого за Обед	836,00	29,48	24,93	100,24	738,81	21,52
	Итого День 5	836,00	29,48	24,93	100,24	738,81	21,52

День 6

Обед

139,39	Суп картофельный с горохом 250 (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	250	5,36	3,98	21,47	135,28	7,42
464,21	Соус "Болоньезе" 50/40 (фарш говяжий с/м, лук репчатый, помидоры свежие; перец болгарский сладкий, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	90	17,00	9,66	4,21	177,20	29,16
333,06	Макаронные изделия отварные с сыром 180 (155/10/15) (макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль йодированная)	180	10,27	13,80	29,36	283,47	0,13
707,19	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Фрукты свежие (яблоки) 150 (свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Итого за Обед	956,00	40,41	29,07	128,50	948,73	55,71
	Итого День 6	956,00	40,41	29,07	128,50	948,73	55,71

День 7

Обед

82,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, сахар, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	255	2,63	6,00	13,70	98,10	10,82
	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 110						

343,19	(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
312,41	Пюре картофельное из очищенного 180 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
349,36	Компот из смеси сухофруктов 200 (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Фрукты свежие (яблоки) 116	116	0,46	0,46	11,37	54,52	11,60
	Итого за Обед	937,00	25,72	18,90	111,54	748,83	30,22
	Итого День 7	937,00	25,72	18,90	111,54	748,83	30,22

День 8

Обед

133,05	Суп картофельный с крутонами 250/20 (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)	270	5,20	4,87	25,65	196,74	12,54
482,09	Запеканка из печени с рисом 120 (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
290,05	Соус сметанный 30 (сметана мжд 15%, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, чеснок, зелень, соль йодированная)	30	0,79	2,70	3,48	41,45	1,29
463,08	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50 (морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	180	4,45	8,12	20,26	172,92	2,77
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	2,40	6,69	60,00	125,00	-
	Итого за Обед	916,00	33,48	41,07	182,55	1 089,53	23,34
	Итого День 8	916,00	33,48	41,07	182,55	1 089,53	23,34

День 9

Обед

108,24	Суп "Вероника" с сырными клецками 200/60 (сыр, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, зелень, соль йодированная)	260	7,92	16,45	13,85	236,44	5,15
	Котлета куриная паровая (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/10						

498,03	(филе куриной грудки 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
493,01	Рагу овощное 180 (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
707,19	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Обед	936,00	38,54	34,31	107,71	919,25	34,59
	Итого День 9	936,00	38,54	34,31	107,71	919,25	34,59

День 10

Обед

147,26	Суп с макаронными изделиями 250 (макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная, приправа)	250	2,43	3,76	17,03	106,66	1,65
372,03	Говядина (отварная), тушенная с капустой 50/150 (капуста свежая, говядина бескостная 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
693,12	Какао с молоком 200 (4/100/15) (молоко 2,5%, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,87	3,10	20,18	125,41	1,30
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,74	105,75	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Молоко 1/200 (шт) (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	Итого за Обед	931,00	35,64	29,04	88,08	815,73	39,69
	Итого День 10	931,00	35,64	29,04	88,08	815,73	39,69
	Итого по рациону за 10 дней	9 011,00	346,81	287,96	1 257,22	8 863,75	488,64
	Суточная потребность по СанПиН 2/3/2/4/3590-20	90	92	383	2720	70	
	Обед 30% - 35%		27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,0	816-952	21,0-24,5
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)	901,10	34,68	28,80	125,72	886,38	48,86

УТВЕРЖДАЮ

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



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____



2023г.

« _____ » 2023г.