

**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  
сезон - осень-зима**

**2023 год**

АНО "Стандарты социального питания"

Завтраки 7-11 лет 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		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
97,1	Сыр (порциями) 25 (сыр неострых сортов, сычужный полу твердый (Костромской) мдж 45%)	25	5,12	5,22	-	68,60	0,14
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
337,02	Яйцо отварное 40 (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
692,19	Кофейный напиток с молоком 200 (5/100/15) (молоко 2,5%, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,91	2,50	23,68	129,50	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Батон пшеничный 30	30	2,40	0,30	14,73	71,40	-
	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>586,00</b>	<b>23,44</b>	<b>27,97</b>	<b>84,05</b>	<b>687,72</b>	<b>14,12</b>
	<b>Итого День 1</b>	<b>586,00</b>	<b>23,44</b>	<b>27,97</b>	<b>84,05</b>	<b>687,72</b>	<b>14,12</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
343,09	Котлеты "Нежные" 90 (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
520,06	Пюре картофельное 150 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	173,66	5,18
	Горошек зеленый консервированный 40	40	2,95	0,19	5,20	36,80	10,00
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	194,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Батон пшеничный 25	25	2,00	0,25	12,28	59,50	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>521,00</b>	<b>22,24</b>	<b>15,34</b>	<b>65,47</b>	<b>617,68</b>	<b>15,81</b>
	<b>Итого День 2</b>	<b>521,00</b>	<b>22,24</b>	<b>15,34</b>	<b>65,47</b>	<b>617,68</b>	<b>15,81</b>
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
47,18	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	60	1,04	3,06	2,03	41,38	17,48
436,11	Жаркое по-домашнему (из отварной говядины) 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	18,25	15,00	28,00	287,00	2,63
377,09	Чай с сахаром 200 (1/10) (сахар, чай)	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	58,75	-
	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00

	Итого за Завтрак	611,00	22,84	18,96	74,23	530,51	31,14
	Итого День 3	611,00	22,84	18,96	74,23	530,51	31,14
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
482,07	Запеканка из печени с рисом 90 (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
290,05	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
297,1	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	11,73	6,75	50,89	318,23	-
349,36	Компот из смеси сухофруктов 200 порцион (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого за Завтрак	566,00	29,07	26,00	108,61	802,54	10,84
	Итого День 4	566,00	29,07	26,00	108,61	802,54	10,84
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	16,02	5,34	11,29	148,68	2,81
493,03	Рагу овощное 150 (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
693,21	Какао с молоком 200 (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	3,87	3,10	15,19	105,46	1,30
	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	58,75	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	2,40	6,69	60,00	125,00	-
	Итого за Завтрак	511,00	27,85	23,13	115,48	597,19	15,94
	Итого День 5	511,00	27,85	23,13	115,48	597,19	15,94
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
182,2	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с курагой 210/5 (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 (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
377,09	Чай с сахаром 200 (1/10) (сахар, чай)	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03
	Батон пшеничный 30	30	2,40	0,30	14,73	71,40	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого за Завтрак	511,00	18,04	22,28	73,34	569,88	2,71
	Итого День 6	511,00	18,04	22,28	73,34	569,88	2,71
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							

101,19	Кукуруза консервированная 60	60	2,09	0,39	8,96	53,36	4,80
290,01	Птица тушенная в сметанном соусе (грудка) 50/50 (филе грудки куриной без кожи с/м, сметана мжд 15%, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, зелень, соль йодированная, масло сливочное, чеснок)	100	14,85	10,35	3,77	126,16	0,60
512,05	Рис припущенный 150 (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,64	4,33	36,58	205,34	-
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 25	25	1,98	0,25	12,08	58,75	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16,3	16,3	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>661,30</b>	<b>25,06</b>	<b>16,15</b>	<b>98,71</b>	<b>618,99</b>	<b>20,40</b>
	<b>Итого День 7</b>	<b>661,30</b>	<b>25,06</b>	<b>16,15</b>	<b>98,71</b>	<b>618,99</b>	<b>20,40</b>
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
222,17	Пудинг из творога с изюмом и молоком сгущенным 120/30 (творог 9%, молоко сгущенное, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мжд 15%, изюм, соль йодированная, ванилин)	150	20,04	15,04	36,25	376,33	0,45
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
377,09	Чай с сахаром 200 (1/10) (сахар, чай)	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20	20	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510,00</b>	<b>23,27</b>	<b>23,14</b>	<b>78,16</b>	<b>632,81</b>	<b>11,48</b>
	<b>Итого День 8</b>	<b>510,00</b>	<b>23,27</b>	<b>23,14</b>	<b>78,16</b>	<b>632,81</b>	<b>11,48</b>
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
47,18	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	60	1,04	3,06	2,03	41,38	17,48
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
516,04	Макаронные изделия отварные 145/5 (макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности, соль йодированная)	150	5,51	4,20	28,32	182,08	-
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	194,00	-
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>536,00</b>	<b>26,22</b>	<b>17,31</b>	<b>73,56</b>	<b>673,34</b>	<b>46,64</b>
	<b>Итого День 9</b>	<b>536,00</b>	<b>26,22</b>	<b>17,31</b>	<b>73,56</b>	<b>673,34</b>	<b>46,64</b>
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 90						

343,17	(филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)	90	11,01	5,22	5,69	120,22	1,09
520,06	Пюре картофельное 150 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	173,66	5,18
707,19	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	58,75	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>541,00</b>	<b>18,75</b>	<b>15,34</b>	<b>57,52</b>	<b>484,11</b>	<b>13,27</b>
	<b>Итого День 10</b>	<b>541,00</b>	<b>18,75</b>	<b>15,34</b>	<b>57,52</b>	<b>484,11</b>	<b>13,27</b>
	<b>Итого по рациону за 10 дней</b>	<b>5 554,30</b>	<b>236,78</b>	<b>195,67</b>	<b>8291,00</b>	<b>6 214,77</b>	<b>182,35</b>
	<b>Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>70</b>
	<b>Завтрак 20% - 25%</b>	-	15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-588	12,00-15,00
	<b>Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)</b>		<b>23,68</b>	<b>20,56</b>	<b>82,91</b>	<b>621,50</b>	<b>18,24</b>

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты социального питания"



Д.В. Ураловский

2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.