

**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**

2024 год

АНО "Стандарты социального питания"

Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | С |
|----------------------|---|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 124,18 | Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5 рацион (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана мжд 15%, соль, томатная паста 25%, зелень) | 255 | 1,91 | 4,45 | 7,99 | 85,07 | 23,83 |
| 290,27 | Жюльен из птицы (филе гудки) 50/50 (филе грудки куриной без кожи с/м, лук репчатый очищенный, сметана мжд 15%, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, масло растительное, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, чеснок, соль йодированная) | 100 | 15,72 | 10,20 | 10,05 | 147,05 | 0,59 |
| 297,07 | Каша гречневая вязкая 180 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная) | 180 | 10,50 | 6,37 | 51,67 | 192,00 | - |
| 707,22 | Сок фруктовый (персиковый) 200 (сок натуральный/нектар для детского питания персиковый) | 200 | 0,60 | 0,20 | 33,00 | 136,00 | 12,00 |
| 114,4 | Хлеб пшеничный 40г | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | - |
| 116,36 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| 338,84 | Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион | 115 | 0,46 | 0,46 | 11,27 | 54,05 | 11,50 |
| Итого за Обед | | 926,00 | 34,73 | 22,51 | 147,56 | 779,45 | 47,92 |
| Итого День 1 | | 926,00 | 34,73 | 22,51 | 147,56 | 779,45 | 47,92 |
| День 2 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 138,25 | Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 250/30 рацион (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная) | 280 | 5,80 | 2,66 | 19,97 | 117,22 | 9,38 |
| 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 |
| 692,15 | Кофейный напиток на молоке 200 (6/200/15) (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток) | 200 | 5,81 | 5,00 | 29,26 | 186,63 | 2,60 |
| 114,35 | Хлеб пшеничный 35г | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | - |
| 116,36 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| 338,79 | Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |

| | | | | | | | |
|--------|---|--------|-------|-------|--------|----------|--------|
| | Итого за Обед | 851,00 | 29,16 | 16,84 | 112,40 | 724,38 | 25,15 |
| | Итого День 2 | 851,00 | 29,16 | 16,84 | 112,40 | 724,38 | 25,15 |
| День 3 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| 343,47 | Рыба, запеченная с овощами под сырno-яичной шапкой 70/150 (филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, яйцо, молоко 2,5% 1л, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (кострoмской) мдж 45%, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная, приправа) | 220 | 24,69 | 13,53 | 3,09 | 217,82 | 0,73 |
| 388,22 | Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион (шиповник сухой, сахар, вода) | 200 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 116,65 | 200,00 |
| 114,35 | Хлеб пшеничный 35г | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | - |
| 116,36 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| 338,79 | Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| | Итого за Обед | 841,00 | 36,28 | 18,97 | 90,16 | 670,28 | 218,15 |
| | Итого День 3 | 841,00 | 36,28 | 18,97 | 90,16 | 670,28 | 218,15 |
| День 4 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 145,29 | Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная) | 255 | 3,45 | 5,57 | 10,18 | 117,96 | 18,19 |
| 494,15 | Крылышки куриные в панировке запеченные 100 (крылышки цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, сухари панировочные, томатная паста 25%, масло растительное, сметана мжд 15%, соль йодированная, приправа) | 100 | 16,31 | 19,51 | 20,42 | 274,48 | 4,23 |
| 476,21 | Гратен картофельный запеченный с сыром 175/5 (картофель очищенный, молоко 2,5% 1л, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (кострoмской) мдж 45%, соль йодированная) | 180 | 11,45 | 11,43 | 32,51 | 281,07 | 35,39 |
| 377,08 | Чай с молоком 200 (1,5/150/15) (молоко 2,5% 1л, сахар, чай) | 200 | 4,65 | 3,83 | 22,27 | 143,13 | 2,10 |
| 114,35 | Хлеб пшеничный 35г | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | - |
| 116,36 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| | Кондитерское изделие (печенье "Фигурное") 30 г (шт) (промышленного производства) | 30 | 6,90 | 18,10 | 51,90 | 398,10 | - |
| | Итого за Обед | 836,00 | 47,91 | 59,22 | 168,45 | 1 368,27 | 59,91 |
| | Итого День 4 | 836,00 | 47,91 | 59,22 | 168,45 | 1 368,27 | 59,91 |
| День 5 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------|---|--------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 132,41 | Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 рацион (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 |
| 360,07 | Лагман из отварной говядины 50/150 (говядина бескостная с/м, кат. а., макаронные изделия (спагетти), помидоры свежие, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, томатная паста 25%, соль йодированная, чеснок, приправа) | 200 | 23,30 | 15,02 | 34,25 | 431,33 | 7,53 |
| 648,06 | Кисель плодово-ягодный 200 (25) (кисель плодово-ягодный, вода) | 200 | 0,03 | - | 23,00 | 90,00 | - |
| 114,35 | Хлеб пшеничный 35г | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | - |
| 116,36 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| 338,79 | Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| | Итого за Обед | 826,00 | 31,19 | 20,73 | 118,27 | 841,06 | 26,09 |
| | Итого День 5 | 826,00 | 31,19 | 20,73 | 118,27 | 841,06 | 26,09 |
| День 6 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 134,03 | Суп крестьянский с крупой пшенной 250 (капуста свежая, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, крупа пшено, масло растительное, зелень, соль йодированная) | 250 | 2,49 | 5,46 | 14,18 | 116,01 | 31,16 |
| 482,34 | Лазанья мясная (фарш говяжий и филе грудки) 250 (фарш говяжий с/м, молоко 2,5% 1л, лаваш армянский круглый (5шт. по 0,06), филе грудки куриной без кожи с/м, лук репчатый очищенный, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, морковь очищенная, мука пшеничная, томатная паста 25%, соль йодированная, чеснок, приправа, зелень) | 250 | 34,28 | 17,79 | 24,22 | 359,65 | 1,66 |
| 707,22 | Сок фруктовый (персиковый) 200 (сок натуральный/нектар для детского питания персиковый) | 200 | 0,60 | 0,20 | 33,00 | 136,00 | 12,00 |
| 114,35 | Хлеб пшеничный 35г | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | - |
| 116,36 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| 338,79 | Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| | Итого за Обед | 871,00 | 42,92 | 24,63 | 112,37 | 812,19 | 54,82 |
| | Итого День 6 | 871,00 | 42,92 | 24,63 | 112,37 | 812,19 | 54,82 |
| День 7 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 83,17 | Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, сахар, зелень, соль йодированная, кислота лимонная) | 255 | 1,91 | 5,68 | 9,72 | 114,18 | 9,51 |
| | Паста "Маринара" (филе минтая) 150/70/50 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 331,04 | (филе рыбы с/м (минтай), макаронные изделия группы "а" сорт высший, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, сметана мжд 15%, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, соль йодированная, томатная паста 25%, масло растительное, сахар, чеснок, приправа) | 270 | 17,43 | 9,52 | 31,50 | 286,58 | 3,01 |
| 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 |
| 114,01 | Хлеб пшеничный 39г | 39 | 3,08 | 0,39 | 18,84 | 91,65 | - |
| 116,36 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| | Итого за Обед | 800,00 | 31,57 | 21,62 | 99,30 | 743,10 | 15,12 |
| | Итого День 7 | 800,00 | 31,57 | 21,62 | 99,30 | 743,10 | 15,12 |
| День 8 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 137,41 | Суп рисовый с мясными фрикадельками (фарш) 250/25 (картофель, фарш говяжий с/м, лук репчатый, морковь, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа) | 275 | 7,71 | 4,46 | 14,36 | 148,22 | 12,27 |
| 223,11 | Ачма с творогом и сыром 260 (творог 9%, молоко 2,5% 1л, лаваш армянский круглый (5шт. по 0,06), яйцо, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная) | 260 | 33,66 | 22,01 | 53,46 | 485,00 | 0,84 |
| 349,36 | Компот из смеси сухофруктов 200 рацион (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода) | 200 | 0,44 | 0,02 | 26,78 | 110,52 | 0,48 |
| 114,35 | Хлеб пшеничный 35г | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | - |
| 116,36 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| | Итого за Обед | 806,00 | 46,96 | 27,27 | 125,77 | 897,27 | 13,59 |
| | Итого День 8 | 806,00 | 46,96 | 27,27 | 125,77 | 897,27 | 13,59 |
| День 9 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 147,12 | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне 250 пл (макаронные изделия (вермишель), морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, масло растительное, соль йодированная, томатная паста 25%, зелень) | 250 | 10,46 | 11,72 | 17,27 | 214,06 | 2,14 |
| 71,31 | Салат из свежих огурцов с заправкой 80/20 (огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, кислота лимонная) | 100 | 0,88 | 0,16 | 3,04 | 18,40 | 20,00 |
| 492,5 | Плов из птицы (окорочка отварные) 200 (50/150) (окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа) | 200 | 38,19 | 40,89 | 38,32 | 580,69 | 3,55 |
| 377,08 | Чай с молоком 200 (1,5/150/15) (молоко 2,5% 1л, сахар, чай) | 200 | 4,65 | 3,83 | 22,27 | 143,13 | 2,10 |
| 114,35 | Хлеб пшеничный 35г | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | - |

| | | | | | | | |
|----------------|---|----------|---------|-----------|--------------|----------|---------|
| 116,36 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| | Итого за Обед | 821,00 | 59,33 | 57,38 | 112,07 | 1 109,81 | 27,79 |
| | Итого День 9 | 821,00 | 59,33 | 57,38 | 112,07 | 1 109,81 | 27,79 |
| День 10 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 145,29 | Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная) | 255 | 3,45 | 5,57 | 10,18 | 117,96 | 18,19 |
| 43,06 | Салат из белокочанной капусты с морковью 100 (капуста свежая, морковь очищенная, масло растительное, соль йодированная, кислота лимонная) | 100 | 1,55 | 5,09 | 29,39 | 88,73 | 36,05 |
| 482,33 | Тортик печёночный 100 (печень говяжья с/м, молоко 2,5% 1л, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, масло растительное, яйцо, сметана мжд 15%, крупа овсяная "геркулес", соль йодированная, приправа) | 100 | 16,69 | 12,49 | 11,89 | 232,57 | 6,97 |
| 312,41 | Пюре картофельное из очищенного 180 рацион (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная) | 180 | 3,75 | 11,62 | 14,55 | 159,00 | 6,23 |
| 707,22 | Сок фруктовый (персиковый) 200 (сок натуральный/нектар для детского питания персиковый) | 200 | 0,60 | 0,20 | 33,00 | 136,00 | 12,00 |
| 114,35 | Хлеб пшеничный 35г | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | - |
| 116,36 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 71,28 | - |
| | Итого за Обед | 906,00 | 31,19 | 35,75 | 130,18 | 887,79 | 79,44 |
| | Итого День 10 | 906,00 | 31,19 | 35,75 | 130,18 | 887,79 | 79,44 |
| | Итого по рациону за 10 дней | 8 484,00 | 391,24 | 304,91 | 1 216,54 | 8 833,60 | 567,99 |
| | Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20 | | 90 | 92 | 383 | 2720 | 70 |
| | Норма 30-35% | | 27-31,5 | 27,6-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 | 21-24,5 |
| | Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ) | 848,40 | 39,12 | 30,49 | 121,65 | 883,36 | 56,80 |

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



СОГЛАСОВАНО



Н.В. Директор МОБУ СОШ № 27 г. Сочи
 2024г.

Н.М. Ахмедбаева