

**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**

**сезон - осень**

**2024 год**

АНО "Стандарты социального питания"

Завтраки 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							
Завтрак							
278,06	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 200/5 <small>(молоко 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная)</small>	205	6,45	7,02	34,14	226,31	1,34
97,01	Сыр (порциями) 15 раций <small>(сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)</small>	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
96,05	Масло сливочное (порциями) 15 раций <small>(масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)</small>	15	0,12	10,88	0,20	99,15	-
693,27	Какао на молоке с сахаром 200 (2,5/200/10) <small>(молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)</small>	200	6,77	5,60	35,75	179,41	2,60
117,3	Батон пшеничный 30г	30	2,40	0,30	14,73	71,40	-
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 раций	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого за Завтрак		589,00	21,56	28,41	102,72	718,16	14,05
Итого День 1		589,00	21,56	28,41	102,72	718,16	14,05
День 2							
Завтрак							
71,18	Огурец свежий (нарезка) 100 раций	100	0,70	0,10	1,90	11,00	7,00
595,03	Стрипсы (брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 100 раций <small>(филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мдж 15%, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)</small>	100	20,43	5,68	6,49	153,60	2,82
512,1	Рис припущенный 180 <small>(крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)</small>	180	4,37	7,20	43,90	246,40	-
388,13	Напиток лимонный 200 (10/8) <small>(лимоны, сахар)</small>	200	0,09	0,01	8,28	35,32	4,00
114,05	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	58,75	-
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
Итого за Завтрак		629,00	29,15	13,53	80,75	548,51	13,82
Итого День 2		629,00	29,15	13,53	80,75	548,51	13,82
День 3							
Завтрак							
71,19	Овощи натуральные свежие (помидоры) 100 раций	100	0,60	0,20	3,80	24,00	25,00
	Тортик печёночный 100						



482,33	(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
312,04	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	0,03	-	23,00	90,00	-
114,05	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	58,75	-
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
	Итого за Завтрак	629,00	24,63	24,85	73,42	607,76	38,20
	Итого День 3	629,00	24,63	24,85	73,42	607,76	38,20
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
71,18	Огурец свежий (нарезка) 100 рацион	100	0,70	1,90	1,90	11,00	7,00
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	24,22	29,22	359,65	1,66
349,36	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	26,78	26,78	110,52	0,48
114,05	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	12,08	12,08	58,75	-
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	8,10	8,10	43,44	-
	Итого за Завтрак	599,00	38,98	73,08	78,08	583,36	9,14
	Итого День 4	599,00	38,98	73,08	78,08	583,36	9,14
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
331,25	Паста "Маринара" (филе минтая) 150/50/50 (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%, соль йодированная, томатная паста 25%, масло растительное, сахар, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, чеснок, приправа)	250	15,06	13,12	34,44	320,16	2,90
707,14	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
114,05	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	58,75	-
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	599,00	20,02	14,26	84,62	561,35	16,90
	Итого День 5	599,00	20,02	14,26	84,62	561,35	16,90
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
340,15	Суфле яичное 170 (яйцо, молоко 2,5% 1л, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, масло растительное, соль йодированная)	170	14,05	21,25	2,93	259,30	0,59
101,4	Икра кабачковая (консервы) 100 рацийон	100	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20
692,28	Кофейный напиток на молоке с сахаром 200 (5/200/15) (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	35,81	183,50	2,60
117,3	Батон пшеничный 30г	30	2,40	0,30	14,73	71,40	-
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацийон	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	624,00	25,38	32,58	75,99	676,04	17,39
	Итого День 6	624,00	25,38	32,58	75,99	676,04	17,39
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
71,18	Огурец свежий (нарезка) 100 рацийон	100	0,70	0,10	1,90	11,00	7,00
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
388,13	Напиток лимонный 200 (10/8) (лимоны, сахар)	200	0,09	0,01	8,28	35,32	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	554,00	28,04	15,72	67,02	591,59	18,53
	Итого День 7	554,00	28,04	15,72	67,02	591,59	18,53
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
71,19	Овощи натуральные свежие (помидоры) 100 рацийон	100	0,60	0,20	3,80	24,00	25,00
343,18	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 100  (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	12,35	5,65	6,48	132,97	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	Хлеб пшеничный 20г	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г						



116,4		24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
	Итого за Завтрак	624,00	20,86	18,16	62,79	498,41	36,31
	Итого День 8	624,00	20,86	18,16	62,79	498,41	36,31
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
223,08	Запеканка из творога с молоком сгущенным 140/20 (творог 9%, молоко 2,5% 1л, молоко сгущенное, крупа манная, сахар, сухари панировочные, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	160	26,48	18,25	32,28	416,11	0,76
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	-
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
114,05	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	58,75	-
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
	Кондитерское изделие (печенье "Фигурное") 30 г (шт) (промышленного производства)	30	6,90	18,10	51,90	398,10	-
	Итого за Завтрак	554,00	38,14	48,45	138,99	1 179,20	210,76
	Итого День 9	554,00	38,14	48,45	138,99	1 179,20	210,76
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
71,06	Огурец свежий (нарезка) 100 кл	100	0,70	0,10	1,90	11,00	7,00
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 (костромской) мдж 45%, соль йодированная, приправа)	180	11,45	11,43	32,51	281,07	35,39
376,07	Чай с сахаром 200 (2/15) рацион (сахар, чай, вода)	200	0,40	0,10	15,11	62,89	0,20
114,05	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	58,75	-
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43,44	-
	Итого за Завтрак	629,00	32,42	31,68	90,12	731,63	46,82
	Итого День 10	629,00	32,42	31,68	90,12	731,63	46,82
	Итого по рациону за 10 дней	6 030,00	279,18	234,87	854,50	6 696,01	421,92
	Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20		90	92	383	2720	70
	Норма 20-25%	-	18-22,5	18,4-22,5	76,6-95,75	544-680	14-17,5
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)	603,00	27,92	24,61	84,95	669,60	42,19

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты социального питания"

Д.В.Уральский

2024г.

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директор МОБУ СОШ

2024г.

И.И. Акибаева