

**Автономная некоммерческая организация
«Стандарты социального питания»**

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ
7-11 ЛЕТ**

в том числе с ОВЗ и детей - инвалидов

10-ти дневное

сезон - осень

2024 год

АНО "Стандарты социального питания"

Обеды 7-11 лет 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							
124,17	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5 рацион (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло сливочное, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная)	205	1,55	3,70	6,32	69,13	19,62
290,28	Жюльен из птицы (филе грудки) 40/50 (филе грудки куриной без кожи с/м, лук репчатый очищенный, масло растительное, сметана мжд 15%, мука пшеничная, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, чеснок, соль йодированная)	90	13,54	8,97	5,85	160,07	1,83
297,01	Каша гречневая вязкая 150 рацион (крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная)	150	8,75	5,31	43,06	160,00	-
707,22	Сок фруктовый (персиковый) 200 (сок натуральный/нектар для детского питания персиковый)	200	0,60	0,20	33,00	136,00	12,00
114,05	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 Обед		794,00	28,40	19,12	118,21	674,39	43,45
Итого День 1		794,00	28,40	19,12	118,21	674,39	43,45
День 2							
Обед							
138,05	Суп картофельный с крупой пшеничной и рыбой 200/20 (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	220	4,26	1,78	12,21	76,21	5,73
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
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
114,05	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 Обед	729,00	25,99	15,44	86,13	599,43	26,50
	Итого День 2	729,00	25,99	15,44	86,13	599,43	26,50
День 3							
Обед							
139,05	Суп картофельный с горохом 200 рацион (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	200	4,29	3,18	17,17	108,23	5,93
343,47	Рыба, запеченная с овощами под сырно-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 (костромской) 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
114,05	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	-
338,28	Фрукты свежие (яблоки) 105 рацион	105	0,42	0,42	10,29	49,35	10,50
	Итого за Обед	774,00	33,64	17,95	75,36	594,24	217,16
	Итого День 3	774,00	33,64	17,95	75,36	594,24	217,16
День 4							
Обед							
145,04	Суп летний из овощей со сметаной 200/5 (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, сметана мжд 15%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	2,80	4,60	8,19	96,10	14,78
494,14	Крылышки куриные в панировке запеченные 90 (крылышки цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, сухари панировочные, томатная паста 25%, масло растительное, сметана мжд 15%, соль йодированная, приправа)	90	14,68	17,56	18,38	247,03	3,81
476,34	Гратен картофельный с яйцом и сыром 150 (картофель очищенный, молоко 2,5% 1л, яйцо, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, соль йодированная)	150	8,01	11,78	24,11	235,49	25,19
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
114,05	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	-

	Кондитерское изделие (печенье "Фигурное") 30 г (шт) (промышленного производства)	30	6,90	18,10	51,90	398,10	-
	Итого за Обед	724,00	40,60	56,41	145,03	1 222,04	45,88
	Итого День 4	724,00	40,60	56,41	145,03	1 222,04	45,88
День 5							
Обед							
132,23	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 (картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	1,88	3,77	16,11	97,07	7,05
360,03	Лагман из отварной говядины с картофелем 220 (говядина бескостная с/м, кат. а., картофель очищенный, 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)	220	22,66	15,07	45,30	422,94	10,74
648,13	Кисель плодово-ягодный 200 (25/180) (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,10	0,10	29,06	117,70	-
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 Обед	774,00	28,60	19,88	120,45	786,90	27,79
	Итого День 5	774,00	28,60	19,88	120,45	786,90	27,79
День 6							
Обед							
134,09	Суп крестьянский с пшеном 200 (капуста свежая, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, крупа пшено, масло растительное, зелень, соль йодированная)	200	1,90	18,67	19,20	222,72	31,45
482,32	Лазанья мясная (фарш говяжий и филе грудки) 200/10 (фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, лаваш армянский круглый, филе грудки куриной без кожи с/м, молоко 2,5% 1л, морковь очищенная, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, мука пшеничная, томатная паста 25%, соль йодированная, чеснок, приправа, зелень)	210	35,01	11,05	38,24	365,69	2,00
707,22	Сок фруктовый (персиковый) 200 (сок натуральный/нектар для детского питания персиковый)	200	0,60	0,20	33,00	136,00	12,00
114,05	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	-
	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион						

338,88		110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Обед	769,00	41,51	30,90	121,40	878,30	56,45
	Итого День 6	769,00	41,51	30,90	121,40	878,30	56,45
День 7							
Обед							
83,16	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	205	1,71	4,72	8,72	98,96	8,74
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
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
114,05	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 Обед	704,00	27,10	23,98	88,32	700,72	14,24
	Итого День 7	704,00	27,10	23,98	88,32	700,72	14,24
День 8							
Обед							
137,45	Суп рисовый с мясными фрикадельками (фарш) 200/20 (картофель, фарш говяжий с/м, лук репчатый, морковь, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа)	220	6,95	6,94	13,04	161,09	8,07
223,1	Ачма с творогом и сыром 205 (творог 9%, лаваш армянский круглый (5шт. по 0,06), молоко 2,5% 1л, яйцо, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, масло сладко- сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная)	205	26,53	17,10	30,33	397,16	0,53
349,36	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
114,05	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 Обед	774,00	37,88	25,00	100,13	817,96	19,08
	Итого День 8	774,00	37,88	25,00	100,13	817,96	19,08
День 9							
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне 200						

147,2	(картофель очищенный, макаронные изделия (вермишель), морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, томатная паста 25%, соль йодированная, зелень)	200	25,38	23,45	25,55	373,71	5,64
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацийон	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
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
114,05	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 Обед	709,00	72,20	68,77	107,46	1 206,32	15,49
	Итого День 9	709,00	72,20	68,77	107,46	1 206,32	15,49
День 10							
Обед							
145,04	Суп летний из овощей со сметаной 200/5 (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, сметана мжд 15%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	2,80	4,60	8,19	96,10	14,78
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацийон	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
482,33	Тортик печёночный 100 (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	100	16,69	12,49	11,89	232,57	6,97
520,15	Пюре картофельное 150 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,35	6,08	12,32	146,54	5,20
707,22	Сок фруктовый (персиковый) 200 (сок натуральный/нектар для детского питания персиковый)	200	0,60	0,20	33,00	136,00	12,00
114,05	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 Обед	764,00	27,36	24,03	87,86	727,80	53,95
	Итого День 10	764,00	27,36	24,03	87,86	727,80	53,95
	Итого по рациону за 10 дней	7 515,00	363,28	301,48	1 050,35	8 208,10	519,99
	Суточная потребность по СанПиН 2/23/24/3590-20		77	79	335	2350	60
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	18-21
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)	751,50	36,33	30,15	105,04	820,81	62,00

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социальной защиты"

Д.В.Уральский
2024г.

СОГЛАСОВАНО

И.О. Директор МОБУ СОШ №27 г. Соли
« 27 » 08 2024г.

И.М. Амбасева