

**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

2024 год

АНО "Стандарты социального питания"

Завтраки 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							
Завтрак							
278,02	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 200 (молоко 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	200	8,80	7,36	32,64	233,49	2,74
97,01	Сыр (порциями) 15 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
693,27	Какао на молоке с сахаром 200 (2,5/200/10) (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	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	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	5,44	28,96	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	571,00	23,35	25,02	98,49	677,81	15,45
	Итого День 1	571,00	23,35	25,02	98,49	677,81	15,45
День 2							
Завтрак							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
595,07	Стрипы (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	15,95	5,16	11,08	145,79	2,76
512,05	Рис припущенный 150 рацион (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,64	4,33	36,58	205,34	-
388,13	Напиток лимонный 200 (10/8) (лимоны, сахар)	200	0,09	0,01	8,28	35,32	4,00
114	Хлеб пшеничный 20г	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
116	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	5,44	28,96	-
6 935	Кондитерское изделие (печенье "Фигурное") 30 г (шт) (промышленного производства)	30	6,90	18,10	51,90	398,10	-
	Итого за Завтрак	566,00	29,64	28,05	124,08	867,11	10,96
	Итого День 2	566,00	29,64	28,05	124,08	867,11	10,96
День 3							
Завтрак							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
	Тортик печёночный 100						

482,33	(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
648,13	Кисель плодово-ягодный 200 (25/180) (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,10	0,10	29,06	117,70	-
114	Хлеб пшеничный 20г	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
116	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	5,44	28,96	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	646,00	23,54	19,58	80,45	634,17	37,17
	Итого День 3	646,00	23,54	19,58	80,45	634,17	37,17
День 4							
Завтрак							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
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
349,07	Компот из смеси сухофруктов 200 (20/10) (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
114	Хлеб пшеничный 20г	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
116	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	5,44	28,96	-
	Итого за Завтрак	506,00	38,51	11,52	81,26	558,77	6,68
	Итого День 4	506,00	38,51	11,52	81,26	558,77	6,68
День 5							
Завтрак							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
331,25	Паста с «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
707,22	Сок фруктовый (персиковый) 200 (сок натуральный/нектар для детского питания персиковый)	200	0,60	0,20	33,00	136,00	12,00
114	Хлеб пшеничный 20г	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
116	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	5,44	28,96	-
	Итого за Завтрак	546,00	18,66	13,83	84,82	546,52	29,90
	Итого День 5	546,00	18,66	13,83	84,82	546,52	29,90

День 6							
Завтрак							
340,15	Суфле яичное 170 (яйца, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	170	14,05	21,25	2,93	259,30	0,59
101,11	Икра кабачковая (консервы) 60 рацион	60	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	Батон пшеничный 25	25	1,87	0,72	12,80	65,50	-
116	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	5,44	28,96	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	571,00	24,33	32,90	71,40	655,66	17,39
	Итого День 6	571,00	24,33	32,90	71,40	655,66	17,39
День 7							
Завтрак							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
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
388,13	Напиток лимонный 200 (10/8) (лимоны, сахар)	200	0,09	0,01	8,28	35,32	4,00
114	Хлеб пшеничный 20г	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
116	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	5,44	28,96	-
	Итого за Завтрак	516,00	25,81	15,53	69,82	540,82	18,94
	Итого День 7	516,00	25,81	15,53	69,82	540,82	18,94
День 8							
Завтрак							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
343,17	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 90 (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
520,15	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	Хлеб пшеничный 20г	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
116	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	5,44	28,96	-
	Итого за Завтрак	536,00	17,96	12,01	68,39	493,12	33,29
	Итого День 8	536,00	17,96	12,01	68,39	493,12	33,29
День 9							
Завтрак							

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
96,02	Масло сливочное (порциями) 10гр (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
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	Хлеб пшеничный 20г	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
116	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	5,44	28,96	-
	Итого за Завтрак	406,00	29,88	26,17	72,14	674,82	200,76
	Итого День 9	406,00	29,88	26,17	72,14	674,82	200,76
День 10							
Завтрак							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
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
476,31	Гратен картофельный запеченный с сыром 150 (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)	150	8,15	7,76	41,85	213,70	29,27
377,28	Чай с молоком 200 (2/100/10) (молоко 2,5% 1л, сахар, чай)	200	3,30	2,60	34,80	116,89	1,50
114	Хлеб пшеничный 20г	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
116	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	5,44	28,96	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Завтрак	646,00	29,63	28,81	122,05	711,88	49,78
	Итого День 10	646,00	29,63	28,81	122,05	711,88	49,78
	Итого по рациону за 10 дней	5 510,00	261,31	213,42	872,90	6 360,68	420,32
	Суточная потребность на СанПиН 2/4/3590-20		77	79	335	2350	60
	фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)	551,00	26,13	21,34	87,29	636,07	42,03

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"

Д.В. Уральский
2024г.

СОГЛАСОВАНО

М.О. Директор МОБУ СОШ №27 г. Сочи
28 08 2024г.

И.М. Ахмедова

