

**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**

**с 01 марта 2024 г.**

**2024 год**

АНО "Стандарты социального питания"

Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.03.2024

| № рецептуры          | Наименование блюда   | Выход, г      | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | С            |
|----------------------|--|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
|                      |  |               | Б                | Ж            | У             |                         |              |
| <b>День 1</b>        |  |               |                  |              |               |                         |              |
| <b>Обед</b>          |  |               |                  |              |               |                         |              |
| 83,05                | <b>Борщ со свеклой со сметаной 200/5</b><br>(картофель, свекла, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)  | 205           | 1,71             | 10,00        | 8,72          | 98,96                   | 8,74         |
| 452,26               | <b>Байтсы (ломтики из филе куриной грудки (запеченные) 90</b><br>(филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, томатная паста 25%, масло растительное, сметана мжд 15%, приправа, соль йодированная, чеснок)   | 90            | 16,31            | 8,50         | 11,29         | 148,68                  | 2,81         |
| 468,2                | <b>Пюре гороховое 145/5</b><br>(крупа горох, масло сливочное, соль йодированная)   | 150           | 15,88            | 4,59         | 26,55         | 227,34                  | 1,31         |
| 707,14               | <b>Сок фруктовый 200</b><br>(сок натуральный/нектар для детского питания яблочный)   | 200           | 1,00             | 0,20         | 20,20         | 92,00                   | 4,00         |
| 114,4                | <b>Хлеб пшеничный 40г</b>  | 40            | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 94,00                   | -            |
| 116,4                | <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г</b>  | 24            | 1,58             | 0,29         | 8,10          | 43,44                   | -            |
| 338,88               | <b>Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион</b>   | 110           | 0,44             | 0,44         | 10,78         | 51,70                   | 11,00        |
| <b>Итого за Обед</b> |  | <b>819,00</b> | <b>40,08</b>     | <b>24,42</b> | <b>104,96</b> | <b>756,12</b>           | <b>27,86</b> |
| <b>Итого День 1</b>  |  | <b>819,00</b> | <b>40,08</b>     | <b>24,42</b> | <b>104,96</b> | <b>756,12</b>           | <b>27,86</b> |
| <b>День 2</b>        |  |               |                  |              |               |                         |              |
| <b>Обед</b>          |  |               |                  |              |               |                         |              |
| 145,04               | <b>Суп летний из овощей со сметаной 200/5</b><br>(картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, сметана мжд 15%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, зелень, соль йодированная)   | 205           | 4,00             | 6,00         | 8,19          | 96,10                   | 14,78        |
| 492,24               | <b>Плов из булгура (из филе грудки куриной) 180 (30/150)</b><br>(филе грудки куриной без кожи с/м, крупа булгур, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, соль йодированная, чеснок, приправа) | 180           | 14,00            | 15,00        | 39,26         | 448,00                  | 2,16         |
| 692,15               | <b>Кофейный напиток на молоке 200 (6/200/15)</b><br>(молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)   | 200           | 1,40             | 2,00         | 29,26         | 110,00                  | 2,60         |
| 114,3                | <b>Хлеб пшеничный 30г</b>  | 30            | 2,37             | 0,30         | 14,49         | 70,50                   | -            |
| 116,04               | <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20г</b>  | 20            | 1,32             | 0,24         | 6,80          | 36,20                   | -            |
| 338,88               | <b>Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион</b>   | 110           | 0,44             | 0,44         | 10,78         | 51,70                   | 11,00        |
| <b>Итого за Обед</b> |  | <b>745,00</b> | <b>23,53</b>     | <b>23,98</b> | <b>108,78</b> | <b>812,50</b>           | <b>30,54</b> |

|               |   |                 |              |              |               |               |               |
|---------------|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|               | <b>Итого День 2</b>   | <b>745,00</b>   | <b>23,53</b> | <b>23,98</b> | <b>108,78</b> | <b>812,50</b> | <b>30,54</b>  |
| <b>День 3</b> |   |                 |              |              |               |               |               |
| <b>Обед</b>   |   |                 |              |              |               |               |               |
| 132,37        | <b>Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 рацион</b><br><br>(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          |
| 70,34         | <b>Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион</b>  | 60              | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 7,80          | 3,00          |
| 463,57        | <b>Ёжики мясные из говядины (фарш) с томатным соусом 90/50</b><br><br>(фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, крупа рисовая, мука пшеничная, томатная паста 25%, морковь очищенная, масло сливочное, чеснок, масло растительное, соль йодированная, приправа, зелень, сахар) | 140             | 13,42        | 7,28         | 18,50         | 172,67        | 5,34          |
| 463,07        | <b>Каша гречневая вязкая с овощами 100/50</b><br><br>(лук репчатый очищенный, крупа гречневая, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)  | 150             | 3,51         | 6,87         | 16,10         | 141,15        | 2,77          |
| 693,13        | <b>Какао с молоком 200 (4/100/15)</b><br>(молоко 2,5%, вода, сахар, какао-порошок)  | 200             | 3,87         | 3,10         | 20,18         | 125,41        | 1,30          |
| 114,3         | <b>Хлеб пшеничный 30г</b>   | 30              | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,50         | -             |
| 116,4         | <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г</b>   | 24              | 1,58         | 0,29         | 8,10          | 43,44         | -             |
|               | <b>Молоко 1/200 (шт) рацион</b><br>(промышленного производства в индивидуальной упаковке)   | 200             | 5,80         | 6,40         | 9,40          | 120,00        | 2,60          |
|               | <b>Итого за Обед</b>  | <b>1 009,00</b> | <b>32,91</b> | <b>28,07</b> | <b>103,90</b> | <b>778,04</b> | <b>22,06</b>  |
|               | <b>Итого День 3</b>   | <b>1 009,00</b> | <b>32,91</b> | <b>28,07</b> | <b>103,90</b> | <b>778,04</b> | <b>22,06</b>  |
| <b>День 4</b> |   |                 |              |              |               |               |               |
| <b>Обед</b>   |   |                 |              |              |               |               |               |
| 134,02        | <b>Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/30</b><br><br>(картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)  | 230             | 5,35         | 2,15         | 16,00         | 97,17         | 7,73          |
| 441,09        | <b>Говядина, тушенная с черносливом 50/50 рацион</b><br><br>(говядина бескостная с/м, кат. а., чернослив б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная, зелень)  | 100             | 17,82        | 11,05        | 2,57          | 229,47        | 1,86          |
| 464,42        | <b>Рис отварной с овощами 150 рацион</b><br>(крупа рисовая, морковь, масло сливочное, соль йодированная)  | 150             | 3,49         | 7,73         | 33,76         | 222,89        | 0,26          |
| 388,22        | <b>Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион</b><br>(шиповник сухой, сахар, вода)  | 200             | 0,68         | 0,28         | 24,63         | 116,65        | 200,00        |
| 114,3         | <b>Хлеб пшеничный 30г</b>   | 30              | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,50         | -             |
| 116,22        | <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 22г</b>   | 22              | 1,45         | 0,26         | 7,48          | 39,82         | -             |
|               | <b>Итого за Обед</b>  | <b>732,00</b>   | <b>31,16</b> | <b>21,77</b> | <b>98,93</b>  | <b>776,50</b> | <b>209,85</b> |
|               | <b>Итого День 4</b>   | <b>732,00</b>   | <b>31,16</b> | <b>21,77</b> | <b>98,93</b>  | <b>776,50</b> | <b>209,85</b> |
| <b>День 5</b> |   |                 |              |              |               |               |               |
| <b>Обед</b>   |   |                 |              |              |               |               |               |



|               |  |               |              |              |               |               |              |
|---------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 133,09        | <b>Суп картофельный с сырными крутонами 200/15</b><br>(картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)                                 | 215           | 4,02         | 10,00        | 26,00         | 160,44        | 8,58         |
| 343,26        | <b>Котлеты "Нежные" 100г</b><br>(филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, приправа)                          | 100           | 14,20        | 5,85         | 18,70         | 130,48        | 0,70         |
| 520,06        | <b>Пюре картофельное 150</b><br>(картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)   | 150           | 3,22         | 9,42         | 12,19         | 173,66        | 5,18         |
| 648,06        | <b>Кисель плодово-ягодный 200 (25)</b><br>(кисель плодово-ягодный, вода)   | 200           | -            | -            | 25,00         | 190,00        | -            |
| 114,34        | <b>Хлеб пшеничный 34г</b>  | 34            | 2,69         | 0,34         | 16,42         | 79,90         | -            |
| 116,4         | <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г</b>  | 24            | 1,58         | 0,29         | 8,10          | 43,44         | -            |
|               | <b>Итого за Обед</b>   | <b>723,00</b> | <b>25,71</b> | <b>25,90</b> | <b>106,41</b> | <b>777,92</b> | <b>14,46</b> |
|               | <b>Итого День 5</b>  | <b>723,00</b> | <b>25,71</b> | <b>25,90</b> | <b>106,41</b> | <b>777,92</b> | <b>14,46</b> |
| <b>День 6</b> |  |               |              |              |               |               |              |
| <b>Обед</b>   |  |               |              |              |               |               |              |
| 139,1         | <b>Суп картофельный с горохом 200</b><br>(картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)   | 200           | 4,29         | 5,00         | 17,17         | 108,23        | 5,93         |
| 464,25        | <b>Соус "Болоньезе" 50/40 (с морковью)</b><br>(фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, масло растительное, приправа, чеснок, соль йодированная)                               | 90            | 17,00        | 13,00        | 4,21          | 177,20        | 29,16        |
| 516,04        | <b>Макаронные изделия отварные 145/5</b><br>(макаронные изделия группы "А" сорт высший, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности, соль йодированная)                                       | 150           | 5,51         | 4,20         | 28,32         | 182,08        | -            |
| 707,14        | <b>Сок фруктовый 200</b><br>(сок натуральный/нектар для детского питания яблочный)   | 200           | 1,00         | 0,20         | 20,20         | 92,00         | 4,00         |
| 114,3         | <b>Хлеб пшеничный 30г</b>  | 30            | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,50         | -            |
| 116,4         | <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г</b>  | 24            | 1,58         | 0,29         | 8,10          | 43,44         | -            |
| 338,88        | <b>Фрукты свежие (яблоки) 110 рацийон</b>  | 110           | 0,44         | 0,44         | 10,78         | 51,70         | 11,00        |
|               | <b>Итого за Обед</b>   | <b>804,00</b> | <b>32,19</b> | <b>23,43</b> | <b>103,27</b> | <b>725,15</b> | <b>50,09</b> |
|               | <b>Итого День 6</b>  | <b>804,00</b> | <b>32,19</b> | <b>23,43</b> | <b>103,27</b> | <b>725,15</b> | <b>50,09</b> |
| <b>День 7</b> |  |               |              |              |               |               |              |
| <b>Обед</b>   |  |               |              |              |               |               |              |
| 133,09        | <b>Суп картофельный с сырными крутонами 200/15</b><br>(картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)                                 | 215           | 4,02         | 10,00        | 26,00         | 160,44        | 8,58         |
| 372,06        | <b>Говядина (отварная), тушенная с капустой 50/150 с 09.01.24</b><br>(капуста свежая, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, морковь, зелень, соль йодированная, сахар, кислота лимонная) | 200           | 13,00        | 12,00        | 16,00         | 237,33        | 34,02        |

|               |  |               |              |              |               |               |              |
|---------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 693,18        | Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион<br>(молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)   | 200           | 6,77         | 5,60         | 24,98         | 179,41        | 2,60         |
| 114,35        | Хлеб пшеничный 35г   | 35            | 2,77         | 0,35         | 16,91         | 82,25         | -            |
| 116,04        | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный<br>йодом 20г  | 20            | 1,32         | 0,24         | 6,80          | 36,20         | -            |
| 338,88        | Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион  | 110           | 0,44         | 0,44         | 10,78         | 51,70         | 11,00        |
|               | <b>Итого за Обед</b>   | <b>780,00</b> | <b>28,32</b> | <b>28,63</b> | <b>101,47</b> | <b>747,33</b> | <b>56,20</b> |
|               | <b>Итого День 7</b>  | <b>780,00</b> | <b>28,32</b> | <b>28,63</b> | <b>101,47</b> | <b>747,33</b> | <b>56,20</b> |
| <b>День 8</b> |  |               |              |              |               |               |              |
| <b>Обед</b>   |  |               |              |              |               |               |              |
| 135,08        | Суп из овощей со сметаной 200/5<br><br>(картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, сметана, масло сливочное, зелень, соль йодированная)   | 205           | 1,60         | 3,69         | 7,21          | 77,61         | 10,86        |
| 482,12        | Запеканка из печени с соусом сметанным 100/30<br><br>(печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)   | 130           | 15,87        | 18,49        | 18,13         | 312,65        | 7,22         |
| 463,07        | Каша гречневая вязкая с овощами 100/50<br><br>(лук репчатый очищенный, крупа гречневая, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)  | 150           | 3,51         | 6,87         | 16,10         | 141,15        | 2,77         |
| 377,23        | Чай с сахаром и лимоном 200/5<br>(сахар, лимоны, чай)  | 205           | 0,35         | 0,08         | 15,22         | 63,83         | 2,15         |
| 114,35        | Хлеб пшеничный 35г   | 35            | 2,77         | 0,35         | 16,91         | 82,25         | -            |
| 116,04        | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный<br>йодом 20г  | 20            | 1,32         | 0,24         | 6,80          | 36,20         | -            |
|               | Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)  | 30            | 1,90         | 5,00         | 20,60         | 125,00        | -            |
|               | <b>Итого за Обед</b>   | <b>775,00</b> | <b>27,32</b> | <b>34,72</b> | <b>100,97</b> | <b>838,69</b> | <b>23,00</b> |
|               | <b>Итого День 8</b>  | <b>775,00</b> | <b>27,32</b> | <b>34,72</b> | <b>100,97</b> | <b>838,69</b> | <b>23,00</b> |
| <b>День 9</b> |  |               |              |              |               |               |              |
| <b>Обед</b>   |  |               |              |              |               |               |              |
| 108,21        | Суп "Вероника" с сырными клёцками 150/60<br><br>(сыр, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, зелень, соль йодированная)  | 210           | 5,68         | 13,16        | 13,19         | 194,63        | 3,08         |
| 498,22        | Котлета куриная под сырной шапкой 90/15<br><br>(филе грудки куриной без кожи с/м, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, сухари панировочные, яйцо, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа) | 105           | 17,50        | 7,32         | 21,06         | 204,92        | 0,25         |
| 493,03        | Рагу овощное 150 рацион<br><br>(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        |



