

**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**

с 01 марта 2024 г.

2024 год

АНО "Стандарты социального питания"

Завтраки 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		
День 1							
Завтрак							
305,03	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 150/5 (молоко 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	155	6,35	7,47	28,11	205,94	1,68
97,13	Сыр (порция) 25 (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	25	6,40	6,53	-	85,75	0,18
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	-
337,02	Яйцо отварное 40	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
692,18	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	1,40	2,00	28,48	110,00	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	-
338,9	Фрукты свежие (яблоки) 113 рацион	113	0,45	0,45	11,07	53,11	11,30
Итого за Завтрак		584,00	22,69	29,21	86,31	678,16	15,76
Итого День 1		584,00	22,69	29,21	86,31	678,16	15,76
День 2							
Завтрак							
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
290,1	Птица тушенная в сметанном соусе (филе грудки) 50/50 (филе грудки куриной без кожи с/м, мука пшеничная, лук репчатый, сметана мдж 15%, масло сливочное, соль йодированная, чеснок)	100	15,72	10,20	10,05	147,05	0,59
512,09	Рис припущенный 150 (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,64	4,33	36,58	199,00	-
707,14	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
114,06	Хлеб пшеничный 26*	26	2,05	0,26	12,56	61,10	-
116	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	5,44	28,96	-
338,12	Фрукты свежие (яблоки) 114 рацион	114	0,46	0,46	11,17	53,58	11,40
Итого за Завтрак		666,00	24,41	15,70	97,02	589,49	18,99
Итого День 2		666,00	24,41	15,70	97,02	589,49	18,99
День 3							
Завтрак							
101,19	Кукуруза консервированная 60	60	1,25	0,23	5,38	32,02	2,88
	Котлеты "Нежные" 100г						

343,26	(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	Пюре картофельное 150 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	173,66	5,18
648,22	Кисель плодово-ягодный 180 (кисель плодово-ягодный, сахар)	180	0,02	-	20,24	79,20	-
114,06	Хлеб пшеничный 26*	26	2,05	0,26	12,56	61,10	-
116	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	5,44	28,96	-
	Итого за Завтрак	532,00	21,80	15,95	74,51	505,42	8,76
	Итого День 3	532,00	21,80	15,95	74,51	505,42	8,76
День 4							
Завтрак							
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
482,13	Запеканка из печени с соусом сметанным 90/30 (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	120	14,43	17,86	11,60	273,14	6,74
306,1	Каша гречневая вязкая с овощами и кукурузой 130/20 (кукуруза консервированная, крупа гречневая, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, масло сливочное, зелень, соль йодированная, приправа)	150	4,23	5,31	19,04	143,60	5,72
349,36	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
114,04	Хлеб пшеничный 24	24	1,90	0,24	11,59	56,40	-
116	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	5,44	28,96	-
	Итого за Завтрак	570,00	22,54	23,68	75,47	620,42	15,94
	Итого День 4	570,00	22,54	23,68	75,47	620,42	15,94
День 5							
Завтрак							
47,18	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	60	1,04	3,06	2,03	41,38	17,48
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
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
114,04	Хлеб пшеничный 24	24	1,90	0,24	11,59	56,40	-
116	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	5,44	28,96	-

	Итого за Завтрак	500,00	22,77	17,09	66,24	526,15	23,25
	Итого День 5	500,00	22,77	17,09	66,24	526,15	23,25
День 6							
Завтрак							
182,2	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с курагой 210/5 рацион (молоко 2,5% 1л, крупа овсяная "геркулес", курага, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	215	9,35	9,92	36,86	277,90	2,68
337,02	Яйцо отварное 40	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
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	-
685,06	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион. (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
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	-
	Итого за Завтрак	506,00	17,64	22,73	70,55	562,63	2,78
	Итого День 6	506,00	17,64	22,73	70,55	562,63	2,78
День 7							
Завтрак							
595,07	Стрипсы (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
493,03	Рагу овощное 150 рацион (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
692,18	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	1,40	2,00	28,48	110,00	2,60
114,05	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	58,75	-
116	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	5,44	28,96	-
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	1,90	5,00	20,60	125,00	-
	Итого за Завтрак	511,00	24,81	20,16	88,26	596,12	17,19
	Итого День 7	511,00	24,81	20,16	88,26	596,12	17,19
День 8							
Завтрак							
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 100						

343,18	(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
520,06	Пюре картофельное 150 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	173,66	5,18
707,14	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
1 203,01	Хлеб пшеничный 23* (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	23	1,82	0,19	11,66	57,12	-
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	659,00	20,37	16,15	67,77	544,21	24,26
	Итого День 8	659,00	20,37	16,15	67,77	544,21	24,26
День 9							
Завтрак							
47,18	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	60	1,04	3,06	2,03	41,38	17,48
464,25	Соус "Болоньезе" 50/40 (с морковью) (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	Макаронные изделия отварные 145/5 (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	-
685,06	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион. (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
114,04	Хлеб пшеничный 24	24	1,90	0,24	11,59	56,40	-
116	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	5,44	28,96	-
	Итого за Завтрак	540,00	26,71	20,74	66,63	547,39	46,74
	Итого День 9	540,00	26,71	20,74	66,63	547,39	46,74
День 10							
Завтрак							
222,21	Пудинг из творога с изюмом и сгущенным молоком 120/30 (творог 9%, молоко сгущенное, изюм, крупа манная, сахар, яйцо, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, сметана мжд 15%, соль йодированная, ванилин)	150	14,00	13,96	30,00	325,00	0,45
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	-
693,18	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	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	5,44	28,96	-
338,9	Фрукты свежие (яблоки) 113 рацион	113	0,45	0,45	11,07	53,11	11,30
	Итого за Завтрак	514,00	24,34	27,70	83,70	711,33	14,35
	Итого День 10	514,00	24,34	27,70	83,70	711,33	14,35
	Итого по рациону за 10 дней	5 582,00	228,08	209,11	776,46	5 881,32	188,02
	Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20		77	79	335	2350	60
	Завтрак 20% - 25%		15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-588	12,0-15,0
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)	558,20	22,81	20,91	77,65	588,13	18,80

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"



Д.В. Уральский
2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____
« _____ » _____ 2024г.