

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

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ
в т.ч. С ОВЗ и детей-инвалидов
с 21.11.2022г. (сезон-зима)**

2022 год

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ В Т.Ч. С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ С 21.11. 2022г. (СЕЗОН-ЗИМА)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 1						
135,32	Суп из овощей со сметаной 200/5 рацион	205	1,60	3,69	7,21	77,61
255,05	Печень по-строгановски 75/75 рацион	150	28,41	18,71	16,77	351,63
333,11	Макаронные изделия отварные с сыром 155 (130/10/15) рацион	155	8,75	11,52	25,44	241,49
376,06	Чай с сахаром 200 (1/15) рацион	200	0,20	0,05	15,04	61,37
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
12	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) рацион	30	2,40	6,69	18,36	125,50
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Итого День 1	914,00	45,79	41,73	118,57	1 032,02
День 2						
108,03	Суп картофельный с клецками на курином бульоне (окорочок) 200/25 рацион	225	9,06	7,56	21,83	191,65
463	Тефтели из говядины с томатным соусом 75/50 рацион	125	12,85	8,30	10,19	170,54
214,15	Капуста тушеная 150 рацион	150	3,11	5,69	5,91	105,19
707,16	Сок фруктовый 200 рацион	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	Итого День 2	964,00	36,56	28,84	96,35	820,90
День 3						
83,16	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион	205	1,71	4,72	8,72	98,96
492,28	Плов из птицы (филе бедра куриного) 200 (50/150) рацион	200	14,54	19,27	38,65	335,05
101	Огурцы соленые (консервированные) 50 рацион	50	0,40	0,05	0,85	6,50
388,22	Напиток из шиповника 200 (20/15) рацион	200	0,68	0,28	24,63	116,65
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 124 рацион	124	0,50	0,50	12,15	58,28
	Итого День 3	833,00	21,78	25,41	108,99	733,46
День 4						
38	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион	60	1,04	3,06	2,03	41,38
137,28	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25 рацион	225	8,11	7,63	18,58	178,41
269,11	Котлеты, биточки (говядина, филе бедра куриного) 100 рацион	100	17,30	11,01	11,13	219,73
297,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	7,45	5,61	32,27	213,49
707,16	Сок фруктовый 200 рацион	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	Итого День 4	999,00	45,44	34,60	122,43	1 006,53
День 5						
139,05	Суп картофельный с горохом 200 рацион	200	4,29	3,18	17,17	108,23
491,31	Чахохбили из птицы (филе куриной грудки) 50/50 рацион	100	15,14	6,93	4,91	146,29
512,05	Рис припущенный 150 рацион	150	3,64	4,33	36,58	205,34

376,06	Чай с сахаром 200 (1/15) рацион	200	0,20	0,05	15,04	61,37
	Хлеб пшеничный 38 рацион	38	3,00	0,38	18,35	89,30
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Итого День 5	832,00	28,33	15,64	113,31	714,45
День 6						
138,21	Суп картофельный с крупой пшеничной и рыбой 200/30 рацион	230	5,35	2,15	16,00	97,17
436,2	Жаркое по-домашнему 200 (50/150) рацион	200	19,24	12,42	17,13	311,95
71,06	Помидоры соленые (консервированные) 40 рацион	40	0,44	0,04	1,40	8,00
5,05	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион	200	0,44	0,02	26,78	110,52
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Итого День 6	854,00	30,69	15,80	101,89	725,56
День 7						
83,16	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион	205	1,71	4,72	8,72	98,96
498	Котлеты рубленные из птицы (филе куриной грудки) 100 рацион	100	18,86	5,70	12,60	177,64
214,15	Капуста тушеная 150 рацион	150	3,11	5,69	5,91	105,19
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион	200	0,03	-	23,00	90,00
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
	Итого День 7	719,00	28,45	16,80	79,05	613,31
День 8						
145,26	Суп летний из овощей со сметаной 200/5 рацион	205	2,80	4,60	8,19	96,10
480,01	Биточки из говядины, запеченные под сметанным соусом 90/30 рацион	120	16,57	13,62	16,10	254,93
464	Рис отварной с овощами 150 рацион	150	3,49	7,73	33,76	222,89
707,16	Сок фруктовый 200 рацион	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Итого День 8	859,00	29,08	27,32	118,83	863,84
День 9						
132,37	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 рацион	205	1,88	3,77	16,11	97,07
227,21	Рыба припущенная (филе минтая) 120/5 рацион	125	15,16	3,60	0,90	97,44
520,39	Пюре картофельное из очищенного 150 рацион	150	3,13	4,69	12,16	132,71
388,22	Напиток из шиповника 200 (20/15) рацион	200	0,68	0,28	24,63	116,65
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	Итого День 9	944,00	31,39	19,43	92,02	705,39
День 10						
147,01	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (окорочок) 200/25 рацион	225	7,13	6,43	13,67	143,54
297,26	Фрикадельки из птицы (филе куриной грудки) с томатным соусом 50/50 рацион	100	9,54	2,96	6,76	92,52
297,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	7,45	5,61	32,27	213,49
101	Огурцы соленые (консервированные) 50 рацион	50	0,40	0,05	0,85	6,50
692,24	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) рацион	200	5,81	5,00	28,48	183,50

Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52
Итого День 10	779,00	34,28	20,64	106,02	757,57
Итого за 10 дней		331,78	246,20	1 057,46	7 973,03
Суточная потребность по СанПин 2.3/2.4. 3590-20	-	77	79	335	2350
Обед 30% - 35 %		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-823
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		33,18	24,62	105,75	797,30

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"



Д.В. Уральский

2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ _____

« _____ » _____ 2022г.