

**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

Гимназия №8

сезон - зима 2024 г.

2024 год

АНО "Стандарты социального питания"

Гимназия № 8 Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024

№ 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 рацион 2023 (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	5,12	6,00	-	69,00	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
	Батон пшеничный 25 рацион	25	2,00	0,25	12,28	59,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,84	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	Итого за Завтрак	586,00	21,55	28,22	86,89	659,07	15,96
	Итого День 1	586,00	21,55	28,22	86,89	659,07	15,96
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 мжд 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	-
707,19	Сок фруктовый 200 рацион (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,84	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	Итого за Завтрак	671,00	24,73	15,74	99,95	602,08	19,09
	Итого День 2	671,00	24,73	15,74	99,95	602,08	19,09
День 3							
Завтрак							
101,32	Кукуруза консервированная 60 гимн №8	60	2,09	0,39	8,96	53,36	4,80
	Котлеты "Нежные" 100 гимн №8						

343,27	(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	0,71
520,06	Пюре картофельное 150 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	173,66	5,18
648,07	Кисель плодово-ягодный 180 (22) (кисель плодовойгодный, сахар)	180	-	-	22,00	170,00	-
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого за Завтрак	536,00	22,94	16,15	82,68	629,68	10,69
	Итого День 3	536,00	22,94	16,15	82,68	629,68	10,69
День 4							
Завтрак							
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
482,14	Запеканка из печени с соусом сметанным 90/30 Гимн. №8 (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	120	14,35	17,86	11,60	273,14	6,74
306,01	Каша гречневая вязкая с овощами и кукурузой 130/20 гимн№8 (кукуруза консервированная гимн. №8, крупа гречневая, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, масло сливочное, зелень, соль йодированная, приправа)	150	4,23	8,30	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
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого за Завтрак	576,00	22,93	26,73	79,27	637,24	15,94
	Итого День 4	576,00	22,93	26,73	79,27	637,24	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
436,13	Жаркое по-домашнему (с отварной говядиной) 50/150 (Гимн.№ 8) (картофель, говядина бескостная с/м, кат. а. (сош № 8), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, приправа)	200	12,00	10,23	22,20	220,00	2,63
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
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого за Завтрак	506,00	23,24	19,38	70,04	542,97	22,71
	Итого День 5	506,00	23,24	19,38	70,04	542,97	22,71
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
	Батон пшеничный 25 рацион	25	2,00	0,25	12,28	59,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого за Завтрак	506,00	17,77	22,26	70,93	559,35	2,78
	Итого День 6	506,00	17,77	22,26	70,93	559,35	2,78
День 7							
Завтрак							
595,08	Стрипсы (Брусочки из филе куриной грудки запеченные) 90 (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	90	16,02	5,16	11,29	148,68	2,81
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
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
1 250	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	1,90	5,00	20,60	125,00	-
	Итого за Завтрак	516,00	25,27	20,21	91,78	613,48	17,24
	Итого День 7	516,00	25,27	20,21	91,78	613,48	17,24
День 8							
Завтрак							
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
343,28	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая №8) 90 (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)	90	12,35	5,65	6,48	133,70	1,09
520,06	Пюре картофельное 150 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	173,66	5,18
707,19	Сок фруктовый 200 рацион (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 30 рацион						

		30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого за Завтрак	546,00	20,48	15,82	60,72	509,34	13,27
	Итого День 8	546,00	20,48	15,82	60,72	509,34	13,27
День 9							
Завтрак							
464,26	Соус "Болоньезе" 50/40 (из мяса говядины с морковью) Гимн. №8 (говядина бескостная с/м, кат. а. (сош № 8), лук репчатый очищенный, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	90	17,00	15,00	4,21	177,20	29,16
516,04	Макаронные изделия отварные 145/5 рацион 2023 (макаронные изделия, 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
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,84	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	Итого за Завтрак	601,00	26,60	20,20	79,67	576,88	40,76
	Итого День 9	601,00	26,60	20,20	79,67	576,88	40,76
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 сливочное, 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
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого за Завтрак	526,00	24,76	27,78	87,70	729,09	15,05
	Итого День 10	526,00	24,76	27,78	87,70	729,09	15,05
	Итого по рациону за 10 дней	5 570,00	230,27	212,49	809,63	6 059,18	173,49
	Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20		77	79	335	2350	60
	Завтрак 20		15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-588	12,0-15,0
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)	557,00	23,03	21,25	80,96	605,92	17,35

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации

"Стандарты социального питания"



Д. В. Даральский

2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____

« _____ » _____ 2023г.