

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

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)  
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ  
12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
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 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У	Б	С
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
305,06	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 200/5 рацион 2023  (молоко 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	205	6,45	7,02	34,14	226,31	1,34
337,02	Яйцо отварное 40	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
97,12	Сыр (порциями) 30  (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	30	7,68	7,83	-	102,90	0,21
96,05	Масло сливочное (порциями) 15 рацион  (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	15	0,12	10,88	0,20	99,15	-
692,19	Кофейный напиток с молоком 200 (5/100/15) рацион  (молоко 2,5%, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,91	2,50	23,68	129,50	1,30
	Батон пшеничный 25 рацион	25	2,00	0,25	12,28	59,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>639,00</b>	<b>26,22</b>	<b>33,77</b>	<b>89,88</b>	<b>774,68</b>	<b>12,85</b>
	<b>Итого День 1</b>	<b>639,00</b>	<b>26,22</b>	<b>33,77</b>	<b>89,88</b>	<b>774,68</b>	<b>12,85</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
101,98	Огурцы соленые консервированные 100	100	0,80	0,10	1,60	13,00	5,00
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
512,06	Рис припущенный 180 рацион  (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	180	4,37	5,20	43,90	246,40	-
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 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>634,00</b>	<b>25,84</b>	<b>16,29</b>	<b>99,74</b>	<b>616,47</b>	<b>9,59</b>
	<b>Итого День 2</b>	<b>634,00</b>	<b>25,84</b>	<b>16,29</b>	<b>99,74</b>	<b>616,47</b>	<b>9,59</b>
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
101,33	Кукуруза консервированная 100 Гимн№8	100	2,09	0,39	8,96	53,36	4,80
	Котлеты "Нежные" 110 Гимн№8						

343,3	(филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, приправа)	110	14,20	5,85	6,33	130,48	0,70
312,41	Пюре картофельное из очищенного 180 рацион (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
648,06	Кисель плодово-ягодный 200 (25) (кисель плодово-ягодный, вода)	200	-	-	25,00	190,00	-
6 698,01	Хлеб пшеничный 38,6	38,6	3,00	0,38	18,35	89,30	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>652,60</b>	<b>24,62</b>	<b>12,53</b>	<b>82,69</b>	<b>669,66</b>	<b>11,73</b>
	<b>Итого День 3</b>	<b>652,60</b>	<b>24,62</b>	<b>12,53</b>	<b>82,69</b>	<b>669,66</b>	<b>11,73</b>
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
482,15	Запеканка из печени с соусом сметанным 100/30 Гимн.№ 8  (печень говяжья с/м (сош № 8, № 88), лук репчатый очищенный, масло сливочное, мука пшеничная, крупа рисовая, сметана мжд 15%, яйцо, масло растительное, соль йодированная, чеснок, зелень, приправа)	130	15,87	18,49	18,13	313,00	6,74
306,02	Каша гречневая вязкая с овощами и кукурузой 150/30 гимн№8  (кукуруза консервированная гимн. №8, крупа гречневая, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло сливочное, зелень, масло растительное, соль йодированная, приправа)	180	4,23	5,31	19,04	143,60	5,72
639,01	Компот из плодов или ягод сушеных 200 (изюм, сахар, кислота лимонная)	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 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>564,00</b>	<b>24,49</b>	<b>24,41</b>	<b>87,94</b>	<b>685,14</b>	<b>12,94</b>
	<b>Итого День 4</b>	<b>564,00</b>	<b>24,49</b>	<b>24,41</b>	<b>87,94</b>	<b>685,14</b>	<b>12,94</b>
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
45,01	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 100 (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	100	1,64	5,10	7,32	84,13	26,80
693,06	Какао на молоке 200 (4/200/15) (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179,41	2,60
	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	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>554,00</b>	<b>24,36</b>	<b>21,52</b>	<b>78,49</b>	<b>601,56</b>	<b>32,03</b>
	<b>Итого День 5</b>	<b>554,00</b>	<b>24,36</b>	<b>21,52</b>	<b>78,49</b>	<b>601,56</b>	<b>32,03</b>
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с курагой 210/5 рацион						

182,2	(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	-
96,05	Масло сливочное (порциями) 15 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	15	0,12	10,88	0,20	99,15	-
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 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	<b>Итого День 6</b>	<b>629,00</b>	<b>18,77</b>	<b>26,43</b>	<b>84,94</b>	<b>659,94</b>	<b>13,78</b>
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
595,03	Стрипсы (брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 100 рацион (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	100	20,43	5,68	6,49	153,60	2,82
493,01	Рагу овощное 180 рацион (картофель очищенный, капуста свежая, морковь очищенная, горошек зеленый консервированный, лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная)	180	3,02	9,07	12,70	153,14	14,20
692,19	Кофейный напиток с молоком 200 (5/100/15) рацион (молоко 2,5%, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,91	2,50	23,68	129,50	1,30
	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,80	0,40	24,30	119,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>554,00</b>	<b>31,74</b>	<b>17,94</b>	<b>76,67</b>	<b>602,76</b>	<b>18,32</b>
	<b>Итого День 7</b>	<b>554,00</b>	<b>31,74</b>	<b>17,94</b>	<b>76,67</b>	<b>602,76</b>	<b>18,32</b>
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
101,98	Огурцы соленые консервированные 100	100	0,80	0,10	1,60	13,00	5,00
343,31	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 110 гимН№8 (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)	110	12,26	5,97	6,58	136,41	1,09
312,02	Пюре картофельное 180 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
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 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
1 250	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	1,90	5,00	20,60	125,00	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>674,00</b>	<b>23,66</b>	<b>17,48</b>	<b>87,52</b>	<b>643,43</b>	<b>16,32</b>
	<b>Итого День 8</b>	<b>674,00</b>	<b>23,66</b>	<b>17,48</b>	<b>87,52</b>	<b>643,43</b>	<b>16,32</b>
<b>День 9</b>							

Завтрак							
464,29	Соус "Болоньезе" 50/50 (из мяса говядины с морковью) Гимн. № 8  (фарш говяжий с/м, лук репчатый, помидоры свежие, перец болгарский сладкий, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	100	17,20	10,53	5,11	225,97	31,67
516,38	Макаронные изделия отварные 180 рацион (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	180	6,52	5,03	33,48	215,79	-
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 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,13	Фрукты свежие (яблоки) 108 рацион	108	0,43	0,43	10,58	50,76	10,80
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>642,00</b>	<b>28,30</b>	<b>16,63</b>	<b>88,20</b>	<b>671,91</b>	<b>42,57</b>
	<b>Итого День 9</b>	<b>642,00</b>	<b>28,30</b>	<b>16,63</b>	<b>88,20</b>	<b>671,91</b>	<b>42,57</b>
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
96,05	Масло сливочное (порциями) 15 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	15	0,12	10,88	0,20	99,15	-
693,12	Какао с молоком 200 (4/100/15) рацион (молоко 2,5%, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,87	3,10	20,18	125,41	1,30
	Хлеб пшеничный 60 рацион	60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>559,00</b>	<b>24,75</b>	<b>29,27</b>	<b>99,64</b>	<b>789,78</b>	<b>12,75</b>
	<b>Итого День 10</b>	<b>559,00</b>	<b>24,75</b>	<b>29,27</b>	<b>99,64</b>	<b>789,78</b>	<b>12,75</b>
	<b>Итого по рациону за 10 дней</b>	<b>6 103,00</b>	<b>252,91</b>	<b>216,29</b>	<b>876,68</b>	<b>6 720,03</b>	<b>182,88</b>
	<b>Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>70</b>
	<b>Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>610,30</b>	<b>25,29</b>	<b>21,63</b>	<b>87,67</b>	<b>672,00</b>	<b>18,29</b>

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты социального питания" Д.В. Уральский  
2023г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.