

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

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В  
ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
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	
<b>День 1</b>						
135,35	Суп из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	1,96	4,43	8,95	94,85
255,07	Печень по-строгановски 75/75 рацион 12+	150	20,46	15,01	9,43	263,34
333,13	Макаронные изделия отварные с сыром 180 (150/12/18) рацион	180	10,27	13,80	29,36	283,47
693	Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион	200	6,77	5,60	24,98	179,41
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28
12	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) рацион	30	2,40	6,69	18,36	125,50
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05
	<b>Итого День 1</b>	<b>966,00</b>	<b>44,70</b>	<b>46,42</b>	<b>116,61</b>	<b>1 071,90</b>
<b>День 2</b>						
108,05	Суп картофельный с клецками на курином бульоне (окорочок) 250/25 рацион 12+	275	10,02	8,60	27,27	224,98
463,09	Тефтели из говядины с томатным соусом 60/50 рацион 12+	110	10,87	8,35	7,20	153,57
534	Капуста тушеная 180 рацион	180	3,63	6,02	9,39	134,45
707,02	Сок фруктовый 200 (рацион 12+)	200	1,00	-	25,40	110,00
	Хлеб пшеничный 60 рацион	60	4,74	0,60	28,98	141,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	<b>Итого День 2</b>	<b>1 061,00</b>	<b>38,44</b>	<b>30,40</b>	<b>121,90</b>	<b>955,28</b>
<b>День 3</b>						
83	Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион	255	1,86	5,67	7,75	110,75
492	Плов из птицы (филе бедра куриного) 200 (50/150) рацион 12+	200	13,47	19,45	39,18	381,07
101,06	Огурцы соленые (консервированные) 40 рацион	40	0,32	0,04	0,68	5,20
388,22	Напиток из шиповника 200 (20/15) рацион	200	0,68	0,28	24,63	116,65
	Хлеб пшеничный 60 рацион	60	4,74	0,60	28,98	141,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28
338,02	Фрукты свежие (яблоки) 116 рацион	116	0,46	0,46	11,37	54,52
	<b>Итого День 3</b>	<b>907,00</b>	<b>23,91</b>	<b>26,93</b>	<b>126,85</b>	<b>880,47</b>
<b>День 4</b>						
38	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион	60	1,04	3,06	2,03	41,38
137,05	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 рацион 12+	275	7,71	4,46	14,36	148,22
269,06	Котлеты, биточки (говядина, филе бедра куриного) 100 рацион 12+	100	16,24	9,26	11,13	199,98
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	8,94	6,73	38,72	256,19
707,02	Сок фруктовый 200 (рацион 12+)	200	1,00	-	25,40	110,00
	Хлеб пшеничный 60 рацион	60	4,74	0,60	28,98	141,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	<b>Итого День 4</b>	<b>1 111,00</b>	<b>47,85</b>	<b>30,94</b>	<b>144,28</b>	<b>1 088,05</b>
<b>День 5</b>						
139,03	Суп картофельный с горохом 250 рацион	250	5,36	3,98	21,47	135,28
491,04	Чахохбили из филе куриной грудки 50/50 рацион 12+	100	15,14	6,93	4,91	146,29
512,06	Рис припущенный 180 рацион	180	4,37	5,20	43,90	246,40
376,07	Чай с сахаром 200 (2/15) рацион	200	0,40	0,10	15,11	62,89
	Хлеб пшеничный 60 рацион	60	4,74	0,60	28,98	141,00

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05
	<b>Итого День 5</b>	<b>941,00</b>	<b>32,85</b>	<b>17,70</b>	<b>139,90</b>	<b>857,19</b>
	<b>День 6</b>					
138,23	Суп картофельный с крупой пшениной и рыбой 250/30 рацион 12+	280	5,80	2,66	19,97	117,22
436,03	Жаркое по-домашнему 200 (50/150) рацион 12+	200	19,24	12,42	17,13	272,92
5,05	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион	200	0,44	0,02	26,78	110,52
	Хлеб пшеничный 60 рацион	60	4,74	0,60	28,98	141,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05
	<b>Итого День 6</b>	<b>891,00</b>	<b>33,06</b>	<b>16,59</b>	<b>118,39</b>	<b>766,99</b>
	<b>День 7</b>					
83	Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион	255	1,86	5,67	7,75	110,75
498,02	Котлеты рубленые из филе куриной грудки 100 рацион 12+	100	18,86	5,70	12,60	177,64
534	Капуста тушеная 180 рацион	180	3,63	6,02	9,39	134,45
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион	200	0,03	-	23,00	90,00
	Хлеб пшеничный 60 рацион	60	4,74	0,60	28,98	141,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28
12	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) рацион	30	2,40	6,69	18,36	125,50
	<b>Итого День 7</b>	<b>861,00</b>	<b>33,90</b>	<b>25,11</b>	<b>114,34</b>	<b>850,62</b>
	<b>День 8</b>					
145,29	Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	3,45	5,57	10,18	117,96
480,05	Биточки из говядины, запеченные под сметанным соусом 90/30 рацион 12+	120	17,02	11,13	11,21	220,03
464,01	Рис отварной с овощами 180 рацион	180	4,19	9,28	40,51	267,47
707,02	Сок фруктовый 200 (рацион 12+)	200	1,00	-	25,40	110,00
	Хлеб пшеничный 60 рацион	60	4,74	0,60	28,98	141,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	<b>Итого День 8</b>	<b>971,00</b>	<b>33,26</b>	<b>27,49</b>	<b>142,30</b>	<b>984,14</b>
	<b>День 9</b>					
132,4	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 рацион	255	2,31	4,53	20,05	119,20
134	Гренки с сыром 20 рацион	20	3,32	3,06	12,10	89,81
227,04	Рыба припущенная (филе минтая) 120/5 рацион 12+	125	15,16	3,60	0,90	97,44
520,41	Пюре картофельное из очищенного 180 рацион	180	3,75	5,62	14,55	159,00
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 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	<b>Итого День 9</b>	<b>1 056,00</b>	<b>36,56</b>	<b>24,32</b>	<b>115,21</b>	<b>867,38</b>
	<b>День 10</b>					
147,03	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (окорочок) 250/25 рацион 12+	275	7,61	7,18	17,05	164,76
463,09	Тефтели из говядины с томатным соусом 60/50 рацион 12+	110	10,87	8,35	7,20	153,57
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	8,94	6,73	38,72	256,19
71,05	Помидоры соленые (консервированные) 30 рацион	30	0,33	0,03	1,05	6,00
692,24	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) рацион	200	5,81	5,00	28,48	183,50
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28
	<b>Итого День 10</b>	<b>871,00</b>	<b>39,10</b>	<b>28,12</b>	<b>126,08</b>	<b>929,30</b>

	Итого за 10 дней	363,63	274,02	1 265,86	9 251,32
	Суточная потребность по СанПиН 2.3/2.4. 3590-20	90	92	383	2720
	Обед 30% - 35 %	27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,0	816-952
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	36,36	27,40	126,59	925,13

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты социального питания"

Д.В.Уральский

« 21 » ноября 2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.