

**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
сезон - весна 2023 г.**

2023 год

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В Т.Ч. С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ

СЕЗОН- ВЕСНА 2023 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
182,13	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 рацион (молоко 2,5% 1л, крупа рисовая, сахар, масло сливочное)	205	5,04	6,44	32,11	211,06	1,30
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	-
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	20	5,12	5,22	-	68,60	0,14
692,19	Кофейный напиток с молоком 200 (5/100/15) рацион (молоко 2,5% 1л, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,91	2,50	23,68	129,50	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
338,78	Фрукты свежие (яблоки) 116 рацион	116	0,46	0,46	11,37	54,52	11,60
Итого День 1		615,00	18,35	22,56	96,11	671,30	14,34
День 2							
262,19	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 50/50 рацион 12+ (сердце говяжье с/м, сметана мдж 15%, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль, зелень, морковь, томатная паста 25%, масло сливочное, чеснок, приправа)	100	13,21	8,48	5,26	149,68	2,35
312,41	Пюре картофельное из очищенного 180 рацион (картофель, молоко 2,5% 1л, масло сливочное, соль)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
70,17	Огурцы соленые (консервированные) 40 рацион	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
	Сок фруктовый 180 (рацион 12+) (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	180	0,90	-	22,86	99,00	7,20
	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 2		564,00	22,92	14,83	72,17	554,40	17,78
День 3							
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
269,16	Котлеты, биточки запеченные (говядина, филе бедра куриного) 100 рацион 12+ (фарш говяжий с/м, филе бедра куриного без кожи с/м, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко 2,5%, сухари панировочные, масло растительное, соль, приправа)	100	17,30	11,01	11,13	219,73	1,13
	Макаронные изделия отварные 180 рацион						

516,38	(макаронные изделия, масло сливочное, соль)	180	6,52	5,03	33,48	215,79	-
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,78	Фрукты свежие (яблоки) 116 рацион	116	0,46	0,46	11,37	54,52	11,60
Итого День 3		680,00	26,93	19,85	90,51	668,94	30,21
День 4							
78,1	Салат из свеклы отварной с заправкой 60 рацион (свекла, масло растительное, сахар, соль, кислота лимонная)	60	0,85	3,05	5,16	51,47	5,66
227,22	Рыба припущенная (филе минтая) 120/5 рацион 12+ (филе рыбы с/м (минтай), масло сливочное, лук репчатый, морковь, зелень, соль)	125	15,16	3,60	0,90	97,44	1,04
476,26	Картофель запеченный из очищенного 180 рацион (картофель, масло растительное, соль)	180	5,00	16,55	24,19	326,10	37,50
376,07	Чай с сахаром 200 (2/15) рацион (сахар, чай, вода)	200	0,40	0,10	15,11	62,89	0,20
	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 4		629,00	26,15	23,99	74,18	679,42	44,40
День 5							
366,55	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/25 рацион (творог 9%, молоко сгущенное, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мжд 15%, яйцо, соль)	175	28,30	19,82	36,09	454,29	0,49
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 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	-
338,78	Фрукты свежие (яблоки) 116 рацион	116	0,46	0,46	11,37	54,52	11,60
Итого День 5		555,00	37,37	24,07	96,46	775,74	13,39
День 6							
340,26	Омлет натуральный 130 рацион (яйцо, молоко 2,5%, масло сливочное, соль)	130	13,15	15,33	2,55	200,02	0,24
101,25	Консервы овощные закусочные Кукуруза консервированная 40 рацион	40	0,88	0,16	4,48	23,20	1,92
	Сок фруктовый 180 (рацион 12+) (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	180	0,90	-	22,86	99,00	7,20
	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	-
	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) рацион						

	(промышленного производства)	30	2,40	6,69	18,36	125,50	-
338,78	Фрукты свежие (яблоки) 116 рацион	116	0,46	0,46	11,37	54,52	11,60
	Итого День 6	560,00	22,53	23,33	88,44	643,76	20,96
	День 7						
437,14	Гуляш из говядины 60/60 рацион 12+ (говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, мука пшеничная, соль)	120	20,57	11,76	3,50	210,27	0,87
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	180	8,94	6,73	38,72	256,19	-
70,17	Огурцы соленые (консервированные) 40 рацион	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
388,22	Напиток из шиповника 200 (20/15) рацион (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	130,00
	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	604,00	35,25	19,50	96,35	729,83	132,87
	День 8						
182,12	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5 рацион (молоко 2,5%, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль)	205	8,33	8,20	36,76	257,40	1,69
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	-
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	20	5,12	5,22	-	68,60	0,14
685,06	Чай с сахаром 200/15 (1/200/15) рацион (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	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	-
338,84	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	Итого День 8	614,00	18,93	21,87	92,02	649,04	13,43
	День 9						
45,06	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком 60 рацион (капуста квашеная, горошек зеленый консервированный, масло растительное)	60	1,11	3,06	1,94	41,24	16,08
492,33	Плов из птицы (филе бедра куриного) 230 (75/155) рацион 12+ (филе бедра куриного без кожи с/м, крупа рисовая, масло сливочное, лук репчатый, морковь, томатная паста 25%, соль, приправа)	230	18,40	24,75	40,36	453,77	3,15
	Сок фруктовый 180 (рацион 12+) (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	180	0,90	-	22,86	99,00	7,20
	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	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60

	Итого День 9	734,00	30,95	34,90	103,38	855,53	29,03
День 10							
463,56	Тефтели из говядины с томатным соусом 100/50 рацион 12+						
	(фарш говяжий с/м, молоко 2,5%, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, томатная паста 25%, мука пшеничная, морковь, зелень, соль, приправа, сахар)	150	16,70	11,11	9,99	217,73	5,93
214,18	Капуста тушеная 180 рацион						
	(капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль, кислота лимонная)	180	3,63	6,02	9,39	134,45	41,49
70,14	Помидоры соленые (консервированные) 40 рацион	40	0,44	0,04	1,40	8,00	6,00
685,06	Чай с сахаром 200/15 (1/200/15) рацион						
	(сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 48 рацион	48	3,79	0,48	23,18	112,80	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого День 10	642,00	26,34	17,99	68,50	581,87	53,52
	Итого за 10 дней		265,72	222,89	878,12	6 809,83	369,93
	Суточная потребность по СанПиН 2.3/2.4. 3590-20		90	92	383	2720	70
	Завтрак 20% - 25 %		18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	544-680	14,0-17,5
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		26,57	22,29	87,81	680,98	36,99

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



_____ 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____

« _____ » _____ 2023г

Таблица

Выполнения норм питания детей в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590

завтрак 12 лет и старше лет 2023 учебный год (весна)

Наименование продуктов	Нормы на одного ребёнка в день (граммов)	Фактическое выполнение (граммов)	Выполнение норм питания после замены продуктов по таблице взаимозаменяемости
1	2	3	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	24-30	24	24
Хлеб пшеничный	40-50	40	40
Мука пшеничная	4-5	1,3	1,3
Крупы, бобовые	10-12,5	14	14
Макаронные изделия	4-5	6	6
Картофель	37,6-47	37,4	37,4
Овощи свежие, зелень	64-80	75	75
Фрукты (плоды) свежие	37-46,25	50	50
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	4-5	3	3
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40-50	40	40
Мясо жилованное говядина I кат.	15,6-19,5	13,5	17,63
Цыплята I кат бройлеры потрошенные	10,6-13,25	17,2	13,25
Рыба-филе	15,4-19,25	14,3	14,3
Субпродукты	8,0-10,0	9,9	9,9
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	70-87,5	76,8	76,8

Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	36-45			
Творог (массовая доля жира не более 9%)	12-15	14,9		14,9
Сыр	3-3,75	3,5		3,5
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	2,0-2,5	1,8		1,8
Масло сливочное	7-8,75	8,4		8,4
Масло растительное	3,6-4,5	3		3
Яйца куриные диетические	8-10	10		10
Сахар	7,0-8,75	9		9
Кондитерские изделия	3-3,75	3,5		3,5
Чай	0,4-0,5	0,4		0,4
Какао	0,24-0,3	0,25		0,25
Дрожжи хлебопекарные	0,2-0,25			
Соль пищевая поваренная	1-1,25	1,14		1,14

По таблице взаимозаменяемости СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение № 11 произведен перерасчет:

4 гр. птицы на 4,13 гр. мяса

Молоко питьеое используется в индивидуальной упаковке (тетра пак) ультра пастеризованное с трубочкой 200 мл

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов и блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Министерство экономического развития и торговли РФ- М.: Изд-во «Хлебпродинформ», 2004.- 639с. Под ред. В.Т.Лапиной.
2. И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания/ М.: Изд-во «ДеЛи принт» 2008. - 275с
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс 2006.- 544с

Директор АНО «ССП»

Д.В. Уральский

