

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

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)  
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ  
12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
в том числе с ОВЗ и детей - инвалидов  
10-ти дневное  
сезон - весна 2023 г.**

**2023год**

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ 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		
<b>День 1</b>							
135,35	<b>Суп из овощей со сметаной 250/5 рацион</b>  (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль)	255	1,96	4,43	8,95	94,85	13,29
255,17	<b>Печень по-строгановски 75/75 рацион 12+</b>  (печень говяжья с/м, сметана мжд 15%, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, масло сливочное, соль)	150	20,46	15,01	9,43	263,34	20,25
333,13	<b>Макаронные изделия отварные с сыром 180 (150/12/18) рацион</b>  (макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль)	180	10,27	13,80	29,36	283,47	0,13
693,18	<b>Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион</b>  (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179,41	2,60
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион</b>	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	<b>Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) рацион</b>  (промышленного производства)	30	2,40	6,69	18,36	125,50	-
338,84	<b>Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион</b>	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	<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>47,77</b>
<b>День 2</b>							
108,05	<b>Суп картофельный с клецками на курином бульоне (окорочок) 250/25 рацион 12+</b>  (картофель, окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, молоко 2,5%, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль, приправа)	275	10,53	10,13	27,27	236,02	6,27
463,09	<b>Тефтели из говядины с томатным соусом 60/50 рацион 12+</b>  (фарш говяжий с/м, молоко 2,5%, лук репчатый, томатная паста 25%, крупа рисовая, масло растительное, морковь, мука пшеничная, зелень, соль, сахар)	110	10,88	8,35	8,42	154,87	4,83
214,18	<b>Капуста тушеная 180 рацион</b>  (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
707,02	<b>Сок фруктовый 200 (рацион 12+)</b>  (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	-	25,40	110,00	8,00
	<b>Хлеб пшеничный 60 рацион</b>	60	4,74	0,60	28,98	141,00	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион</b>	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	<b>Молоко 1/200 (шт) рацион</b>  (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60

		Итого День 2	1 061,00	38,96	31,93	123,12	967,62	63,19
<b>День 3</b>								
83,17	<b>Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион</b>  (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, сахар, зелень, соль, кислота лимонная)	255	1,91	5,68	9,72	114,18	9,51	
492,34	<b>Плов из птицы (филе бедра куриного) 200 (50/150) рацион 12+</b>  (филе бедра куриного без кожи с/м, крупа рисовая, масло сливочное, лук репчатый, морковь, томатная паста 25%, соль, приправа)	200	14,39	19,89	41,56	393,69	3,15	
70,17	<b>Огурцы соленые (консервированные) 40 рацион</b>	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00	
388,22	<b>Напиток из шиповника 200 (20/15) рацион</b> (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	130,00	
	<b>Хлеб пшеничный 60 рацион</b>	60	4,74	0,60	28,98	141,00	-	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион</b>	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-	
338,78	<b>Фрукты свежие (яблоки) 116 рацион</b>	116	0,46	0,46	11,37	54,52	11,60	
<b>Итого День 3</b>		<b>907,00</b>	<b>24,88</b>	<b>27,38</b>	<b>131,20</b>	<b>896,52</b>	<b>156,26</b>	
<b>День 4</b>								
47,18	<b>Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион</b> (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	60	1,04	3,06	2,03	41,38	17,48	
137,05	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 рацион 12+</b>  (картофель, фарш говяжий с/м, лук репчатый, морковь, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль, приправа)	275	7,71	4,46	14,36	148,22	12,27	
269,16	<b>Котлеты, биточки запеченные (говядина, филе бедра куриного) 100 рацион 12+</b>  (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	
297,28	<b>Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион</b> (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	180	8,94	6,73	38,72	256,19	-	
707,02	<b>Сок фруктовый 200 (рацион 12+)</b> (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	-	25,40	110,00	8,00	
	<b>Хлеб пшеничный 60 рацион</b>	60	4,74	0,60	28,98	141,00	-	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион</b>	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-	
	<b>Молоко 1/200 (шт) рацион</b> (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	
<b>Итого День 4</b>		<b>1 111,00</b>	<b>48,91</b>	<b>32,69</b>	<b>144,28</b>	<b>1 107,80</b>	<b>41,48</b>	
<b>День 5</b>								
139,39	<b>Суп картофельный с горохом 250 рацион</b>  (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль)	250	5,36	3,98	21,47	135,28	7,42	

	<b>Чахохбили из филе куриной грудки 50/50 рацион 12+</b>							
491,04	(филе грудки куриной без кожи с/м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, чеснок, мука пшеничная, соль, кислота лимонная)	100	15,14	6,93	4,91	146,29	9,93	
	<b>Рис припущенный 180 рацион</b>							
512,06	(крупа рисовая, масло сливочное, соль)	180	4,37	5,20	43,90	246,40	-	
	<b>Чай с сахаром 200 (2/15) рацион</b>							
376,07	(сахар, чай, вода)	200	0,40	0,10	15,11	62,89	0,20	
	<b>Хлеб пшеничный 60 рацион</b>							
		60	4,74	0,60	28,98	141,00	-	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион</b>							
		36	2,38	0,43	14,26	71,28	-	
	<b>Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион</b>							
338,84		115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50	
	<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>29,05</b>	
	<b>День 6</b>							
	<b>Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 250/30 рацион 12+</b>							
138,23	(картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль)	280	5,80	2,66	19,97	117,22	9,38	
	<b>Жаркое по-домашнему 200 (50/150) рацион 12+</b>							
436,03	(картофель, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, соль, приправа)	200	19,23	12,14	17,82	273,05	8,56	
	<b>Компот из смеси сухофруктов 200 рацион</b>							
349,36	(сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48	
	<b>Хлеб пшеничный 60 рацион</b>							
		60	4,74	0,60	28,98	141,00	-	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион</b>							
		36	2,38	0,43	14,26	71,28	-	
	<b>Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион</b>							
338,84		115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50	
	<b>Итого День 6</b>	<b>891,00</b>	<b>33,05</b>	<b>16,31</b>	<b>119,08</b>	<b>767,12</b>	<b>29,92</b>	
	<b>День 7</b>							
	<b>Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион</b>							
83,17	(свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, сахар, зелень, соль, кислота лимонная)	255	1,91	5,68	9,72	114,18	9,51	
	<b>Котлеты рубленные из филе куриной грудки 100 рацион 12+</b>							
498,02	(филе грудки куриной без кожи с/м, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное, соль, приправа)	100	18,86	5,70	12,60	177,64	0,17	
	<b>Капуста тушеная 180 рацион</b>							
214,18	(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	
	<b>Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион</b>							
648,2	(кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	90,00	-	
	<b>Хлеб пшеничный 60 рацион</b>							
		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	-
	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) рацион (промышленного производства)	30	2,40	6,69	18,36	125,50	-
	<b>Итого День 7</b>	<b>861,00</b>	<b>33,95</b>	<b>25,12</b>	<b>116,31</b>	<b>854,05</b>	<b>51,17</b>
	<b>День 8</b>						
145,29	Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион  (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль)	255	3,45	5,57	10,18	117,96	18,19
480,05	Биточки из говядины, запеченные под сметанным соусом 90/30 рацион 12+  (фарш говяжий с/м, хлеб пшеничный, сухари панировочные, сметана мжд 15%, сыр, масло растительное, мука пшеничная)	120	17,02	11,13	11,21	220,03	0,07
464,08	Рис отварной с овощами 180 рацион (крупа рисовая, морковь, масло сливочное, соль)	180	4,19	9,28	40,55	267,96	0,90
707,02	Сок фруктовый 200 (рацион 12+) (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	-	25,40	110,00	8,00
	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	12,00
	<b>Итого День 8</b>	<b>971,00</b>	<b>33,26</b>	<b>27,49</b>	<b>142,34</b>	<b>984,63</b>	<b>39,16</b>
	<b>День 9</b>						
132,41	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 рацион  (картофель, огурцы соленые (консервированные), морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль)	255	2,31	4,53	20,05	119,20	8,56
134,01	Гренки с сыром 20 рацион (хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное)	20	3,32	3,06	12,10	89,81	0,04
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
312,41	Пюре картофельное из очищенного 180 рацион (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
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 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	<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>148,47</b>
	<b>День 10</b>						

147,03	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (окорочок) 250/25 рацион 12+  (окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль)	275	8,12	8,71	17,05	175,80	2,20
463,09	Тефтели из говядины с томатным соусом 60/50 рацион 12+  (фарш говяжий с/м, молоко 2,5%, лук репчатый, томатная паста 25%, крупа рисовая, масло растительное, морковь, мука пшеничная, зелень, соль, сахар)	110	10,88	8,35	8,42	154,87	4,83
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	180	8,94	6,73	38,72	256,19	-
70,25	Помидоры соленые (консервированные) 30 рацион	30	0,33	0,03	1,05	6,00	4,50
692,24	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) рацион (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	28,48	183,50	2,60
	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>39,62</b>	<b>29,65</b>	<b>127,30</b>	<b>941,64</b>	<b>14,13</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>366,74</b>	<b>279,01</b>	<b>1 275,35</b>	<b>9 315,85</b>	<b>620,60</b>
	<b>Итого за день по СанПиН 2/3/2/4/3590-20</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>70</b>
	Обед 30% - 35%		27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,0	816-952	0,42-0,49
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>		<b>36,67</b>	<b>27,90</b>	<b>127,54</b>	<b>931,59</b>	<b>62,06</b>

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты социального питания" Д.В. Уралский

« 16 »

2023г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ »

2023г.

Таблица

Выполнения норм питания детей в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше обеды 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	36-42	36	36
Хлеб пшеничный	60-70	60,4	60,4
Мука пшеничная	6-7	3,6	3,6
Крупы, бобовые	15-17,5	35,7	35,7
Макаронные изделия	6-7	7,2	7,2
Картофель	56,1-65,45	80,7	80,7
Овощи свежие, зелень	96-112	115,6	115,6
Фрукты (плоды) свежие	55,5-64,75	58,1	58,1
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	6-7	6	6
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	60-70	60	60
Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	23,4-27,3	32	27,3
Цыплята бройлеры I категории потрошенные	15,9-18,55	23,5	23,5
Рыба-филе	23,1-26,95	17,8	23,7

Субпродукты	12-14	11,1	11,1
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	105-122,5	111,12	105
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	54-63		
Творог (массовая доля жира не более 9%)	18-21		
Сыр	4,5-5,25	2,9	3,7
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	3-3,5	4,9	4,9
Масло сливочное	10,5-12,25	10,9	10,9
Масло растительное	5,4-6,3	6,8	6,8
Яйцо диетическое	12-14	1,8	1,8
Сахар	10,5-12,252	10,5	10,5
Кондитерские изделия	4,5-5,25	6	6
Чай	0,6-0,7	0,2	0,2
Какао	0,36-0,42	0,4	0,4
Кофейный напиток	0,6-0,7	0,5	0,5
Дрожжи хлебопекарные	0,6-0,7		
Крахмал	1,2-1,4	2,5	2,5
Соль	1,5-1,75	1,2	1,2
Специи	0,6-0,7	0,1	0,1

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

-4,7 гр мяса на 5,9 гр рыбы

-6,2 гр. молока на 0,8 гр. сыра

Молоко питьевое 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.Лапшиной.
2. И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания/ М.: Изд-во «ДелЛи принт». 2008 — 275с.
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДелЛи плюс, 2015-544с.

Директор АНО «ССП»

Д.В. Уральский

