

Автономная некоммерческая организация  
«Стандарты социального питания»

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)  
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ  
в том числе с ОВЗ и детей - инвалидов  
10-ти дневное  
сезон - сень**

2023 г. г.д

Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.09.2023

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Обед</b>							
124,17	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5 рацион  (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло сливочное, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная)	205	1,55	3,70	6,32	69,13	19,62
441,09	Говядина, тушенная с черносливом 50/50 рацион  (говядина бескостная с/м, кат. а., чернослив б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная, зелень)	100	17,82	11,05	2,57	229,47	1,88
512,05	Рис припущенный 150 рацион  (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,64	4,33	36,58	205,34	-
71,48	Овощи натуральные свежие (огурцы) 30 поджаривка	30	0,40	0,05	1,30	6,00	5,00
	Сок фруктовый 200 рацион  (сок натуральный яблочный промышленного производства)	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	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,60	47,00	10,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>839,00</b>	<b>28,76</b>	<b>20,32</b>	<b>100,76</b>	<b>766,96</b>	<b>40,48</b>
	<b>Итого День 1</b>	<b>839,00</b>	<b>28,76</b>	<b>20,32</b>	<b>100,76</b>	<b>766,96</b>	<b>40,48</b>
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>							
138,21	Суп картофельный с крупой пшениной и рыбой 200/30 рацион  (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	230	5,35	2,15	16,00	97,17	7,73
498,03	Котлета куриная паровая (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/10  (филе бедра куриного без кожи с/м, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сыр, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	100	19,98	7,32	11,62	195,69	0,24
219,03	Соте из кабачков (летнее) 150 рацион 2023  (кабачки свежие, масло растительное, перец болгарский сладкий, лук репчатый, морковь, помидоры свежие, соль йодированная, зелень, чеснок, приправа)	150	1,23	4,93	7,95	77,79	31,22
388,22	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	200,00
	Хлеб пшеничный 30 рацион						

## Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.09.2023

СЕЗОН - ОСЕНЬ

в ОУ СОШ №141. сентября 23

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Угле- воды		
<b>Завтрак</b>							
452,06	<b>Байтсы (Ломтики из филе куриной грудки в сухарях (запеченные) 90</b> (филе бедра куриного без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, чеснок, приправа)	90	16,31	5,38	9,62	148	52,55
219,03	<b>Соте из кабачков (летнее) 150</b> (кабачки свежие, масло растительное, перец болгарский сладкий, лук репчатый, морковь, помидоры свежие, соль йодированная, зелень, чеснок, приправа)	150	1,23	4,93	7,95	78	30,13
	<b>Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 3( з (шт)</b> (Промышленного производства)	30	2,40	6,69	60,00	125	19,50
693,21	<b>Какао с молоком 200</b> (молоко 2.5%, сахар, какао-порошок)	200	3,87	3,10	15,19	105	15,45
	<b>Хлеб пшеничный 20</b>	20	1,58	0,20	9,66	47	1,27
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16</b>	16	1,06	0,19	6,34	32	1,21
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>506</b>	<b>26,45</b>	<b>20,49</b>	<b>108,76</b>	<b>535</b>	<b>120,11</b>

Директор ОУ

Зав. производством

«Стандарты социального питания»

ОГРН 1122300700217 ИНН 2320980345 КПП 232003001

354071, Краснодарский край, г.Сочи, ул.Цветной бульвар, 40

Для МОБУ

Средняя общеобразовательная школа № 14

354052, г.Сочи, Центральный р-н, ул.Туапсинская, 11

**Меню - Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.09.2023**

**СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ СОШ №14

1 сентября 23.

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
116,11	<b>Суп рисовый с мясом (говядина) 200/25</b> (говядина бескостная с/м, кат. а., крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	225	9,48	4,85	11,69	147	42,20
343,09	<b>Котлеты "Нежные" 90</b> (филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый очищенный, сухари панировочные, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная, приправа)	90	12,98	5,29	6,46	122	46,96
520,04	<b>Пюре картофельное 150</b> (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	174	26,43
71,45	<b>Овощи натуральные свежие (помидоры) 60</b>	60	0,36	0,12	2,28	14	12,86
377,11	<b>Чай с сахаром и лимоном 185/15/5</b> (сахар, лимоны, чай)	205	0,35	0,08	15,22	64	4,71
	<b>Хлеб пшеничный 30</b>	30	2,37	0,30	14,49	71	1,91
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24</b>	24	1,58	0,29	9,50	48	1,81
338,34	<b>Фрукты свежие (яблоки) 103</b>	103	0,41	0,41	10,09	48	12,72
	<b>Итого за обед</b>	887	30,75	20,76	81,92	687	149,60

Директор ОУ

Зав. производством

**АНО**  
**"Стандарты социального питания"**  
ОГРН 112230000217 ИНН 2320980345 КПП 232001001  
354071, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Цветной Бульвар, 40  
Для МОБУ  
Средняя общеобразовательная школа № 14  
354057, г. Сочи, Центральный о-н, ул. Тувалсимская, 11



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  
сезон - осень**

2023 год

## Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.09.2023

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	205,84	1,63
337,06	Яйцо отварное 40 рацион 2023	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
97,01	Сыр (порциями) 15 рацион (сыр неострых сортов, сычужный твердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион (масло сливочное несоленое Крестьянское 72,5 % жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
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 ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Батон пшеничный 25 рацион	25	2,00	0,25	12,28	59,50	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>561,00</b>	<b>21,72</b>	<b>26,58</b>	<b>80,62</b>	<b>653,97</b>	<b>13,09</b>
	<b>Итого День 1</b>	<b>561,00</b>	<b>21,72</b>	<b>26,58</b>	<b>80,62</b>	<b>653,97</b>	<b>13,09</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,50	4,20
343,09	Котлеты "Нежные" 90 рацион 2023 (филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый очищенный, сухари панировочные, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная, приправа)	90	12,98	5,29	6,46	122,04	0,63
520,39	Пюре картофельное из очищенного 150 рацион (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная )	150	3,13	4,69	12,16	132,71	5,20
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	60,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Хлеб пшеничный 25 рацион	25	1,98	0,25	12,08	58,75	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>541,00</b>	<b>19,60</b>	<b>10,48</b>	<b>61,18</b>	<b>441,78</b>	<b>10,03</b>
	<b>Итого День 2</b>	<b>541,00</b>	<b>19,60</b>	<b>10,48</b>	<b>61,18</b>	<b>441,78</b>	<b>10,03</b>
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры грунтовые) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
	Плов из говядины с булгуром 50/150 рацион						

244,02	(говядина бескостная с/м, кат. а., крупа булгур, морковь, лук репчатый, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, зелень, приправа)	200	22,57	13,73	29,31	396,98	0,87
377,04	Чай с сахаром и лимоном 180/15/5 рацион 2023 (вода, сахар, лимоны, чай)	200	0,15	0,03	15,15	62,31	2,05
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Хлеб пшеничный 20 рацион	20	1,58	0,20	9,68	47,00	-
338,3	Фрукты свежие (апельсины) 144 рацион	144	1,30	0,29	11,66	61,92	36,40
	Итого за Завтрак	640,00	27,02	14,56	74,40	614,29	104,32
	Итого День 3	640,00	27,02	14,56	74,40	614,29	104,32
	<b>День 4</b> <b>Завтрак</b>						
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
454,13	Биточки по-кубански (фарш говяжий, печень говяжья) 100 рацион 2023  (печень говяжья с/м, фарш говяжий с/м, картофель, лук репчатый, мука пшеничная, хлеб пшеничный, яйцо, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	17,55	6,49	18,76	200,89	6,26
519,04	Картофель в молоке 150 рацион 2023  (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная)	150	4,04	5,20	15,93	156,33	19,31
349,35	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
	Хлеб пшеничный 25 рацион	25	1,98	0,25	12,08	58,75	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого за Завтрак	551,00	25,49	12,21	79,05	564,77	30,25
	Итого День 4	551,00	25,49	12,21	79,05	564,77	30,25
	<b>День 5</b> <b>Завтрак</b>						
452,06	Байтсы (Ломтики из филе куриной грудки в сухарях (запеченные) 90 рацион 2023  (филе бедра куриного без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, чеснок, приправа)	90	16,31	5,38	9,62	147,61	1,41
219,03	Соте из кабачков (летнее) 150 рацион 2023  (кабачки свежие, масло растительное, перец болгарский сладкий, лук репчатый, морковь, помидоры свежие, соль йодированная, зелень, чеснок, приправа)	150	1,23	4,93	7,95	77,79	31,22
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) рацион 2023 (Промышленного производства)	30	2,40	6,66	60,00	125,00	-
693,21	Какао с молоком 200 рацион 2023 (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	3,87	3,10	15,19	105,48	1,30
	Хлеб пшеничный 20 рацион						

		20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,88	-
	Итого за Завтрак	506,00	26,45	20,49	108,76	534,54	33,93
	Итого День 5	506,00	26,45	20,49	108,76	534,54	33,93

День 6

Завтрак

	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
337,06	Яйцо отварное 40 рацион 2023	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
87,01	Сыр (порциями) 15 рацион (сыр неострых сортов, сычужный твердый (Хостромской) мжд 45%)	15	3,84	3,92		51,45	0,11
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион (масло сливочное несоленое Крестьянское 72,5 % жирности)	10	0,08	7,25	0,13	86,10	-
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	31,88	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	621,00	22,01	26,58	80,73	657,80	12,89
	Итого День 6	621,00	22,01	26,58	80,73	657,80	12,89

День 7

Завтрак

71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры грунтовые) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	16,00
595,02	Стрипсы (Сочные брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 90 рацион 2023 (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправы)	90	16,02	5,34	11,29	148,68	2,81
468,17	Пюре гороховое 145/5 рацион 2023 (крупа горох, масло сливочное, соль йодированная)	150	15,88	4,59	26,55	227,34	1,31
	Сок фруктовый 200 рацион (сок натуральный яблочный промышленного производства)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 20 рацион	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,88	-
	Итого за Завтрак	636,00	35,90	10,64	76,32	561,10	23,12
	Итого День 7	636,00	35,90	10,64	76,32	561,10	23,12

День 8

Завтрак

	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 120/20 рацион 2023 (творог 9%, молоко сгущенное, изюм, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мжд (ванилин))	140	19,58	14,24	38,00	372,67	0,48
--	---	-----	-------	-------	-------	--------	------



	Масло сливочное (порциями) 10 рацион						
95,16	(масло сливочное несоленое Крестьянское 72,5 % жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
377,04	Чай с сахаром и лимоном 180/15/5 рацион 2023 (вода, сахар, лимоны, чай)	200	0,15	0,03	15,15	62,31	2,05
	Хлеб пшеничный 20 рацион	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,29	Фрукты свежие (апельсины) 140 рацион	140	1,26	0,28	11,34	60,20	84,00
	Итого за Завтрак	526,00	23,71	22,19	80,62	639,98	86,53
	Итого День 8	526,00	23,71	22,19	80,62	639,98	86,53
	День 9						
	Завтрак						
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
464,04	Соус "Болоньезе" 50/40 рацион 2023  (фарш говяжий с/м, лук репчатый, помидоры свежие, перец болгарский сладкий, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	90	17,00	9,66	4,21	177,20	26,16
516,04	Макаронные изделия отварные 145/5 рацион 2023  (макаронные изделия высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности, соль йодированная)	150	5,51	4,20	28,32	182,08	-
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	Хлеб пшеничный 20 рацион	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого за Завтрак	536,00	25,60	14,31	72,67	534,66	33,36
	Итого День 9	536,00	25,60	14,31	72,67	534,66	33,36
	День 10						
	Завтрак						
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры грунтовые) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
343,07	Рыбные пальчики в сухарях запеченные (филе минтая) 90 рацион 2023  (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)	90	11,01	5,22	5,69	120,22	1,09
476,05	Картофель запеченный с зеленью 150 рацион 2023  (картофель, масло растительное, масло сливочное, зелень, приправа, соль йодированная)	150	4,30	13,62	23,46	270,42	9,13
	Сок фруктовый 200 рацион  (сок натуральный яблочный промышленного производства)	200	1,00	0,20	20,20	62,00	4,00
	Хлеб пшеничный 25 рацион	25	1,98	0,25	12,08	58,75	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого за Завтрак	541,00	19,71	19,60	70,05	587,47	29,22

Итого День 10	541,00	19,71	19,80	70,05	587,47	29,22
Итого по рациону за 10 дней		247,21	177,64	784,40	5 790,24	376,74
Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20		77	79	335	2350	60
Завтрак 20% - 25%		15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-588	12,00-15,00
Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)		24,72	17,76	78,44	579,02	37,67

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



СОГЛАСОВАНО  
 Директор МОБУ СОШ \_\_\_\_\_  
 2023г.



	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 за Обед	934,00	36,99	21,67	93,59	725,32	241,79
	Итого День 2	934,00	36,99	21,67	93,59	725,32	241,79
	День 3						
	Обед						
	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 рацион (картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	1,89	3,77	16,11	97,07	7,05
132,37							
	Запеканка из печени с рисом 90 рацион 2023 (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	90	12,99	16,08	10,44	245,85	6,07
482,05							
	Соус сметанный 30 рацион 2023 (сметана мжд 15%, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, чеснок, зелень, соль йодированная)	30	0,79	2,70	3,48	41,45	1,29
290,04							
	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50 пр (морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	150	3,51	6,67	16,10	141,15	2,77
463,07							
	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
685,06							
	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 за Обед	739,00	24,11	30,16	89,99	728,42	17,28
	Итого День 3	739,00	24,11	30,16	89,99	728,42	17,28
	День 4						
	Обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25 рацион (картофель, фарш говяжий с/м, лук репчатый, морковь, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа)	225	7,92	4,36	11,54	134,00	10,07
137,28							
	Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 180 рацион 2023 (перец болгарский сладкий, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	180	2,67	9,04	13,85	157,36	24,35
460,04							
	Кофейный напиток на молоке 200 (6/15) рацион 2023 (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	29,26	185,63	2,60
692,1							
	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	-
	Фрукты свежие (яблоки) 150 рацион	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
338,24							
	Итого за Обед	819,00	22,49	19,39	85,62	664,01	127,02

	Итого День 4	819,00	22,49	19,39	95,62	684,01	127,02
<b>День 5</b>							
<b>Обед</b>							
	Суп с рисом, томатом и говядиной 200/25 рацион 2023						
116,11	(говядина бескостная с/м. кат. а., крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	225	9,76	6,61	15,06	174,83	1,74
	Котлеты "Нежные" 90 рацион 2023						
343,09	(филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый очищенный, сухари панировочные, яйцо, молоко 2,5% 1л хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная, приправа)	90	12,98	5,29	6,48	122,04	0,63
	Пюре картофельное 150 рацион 2023						
520,04	(картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	173,66	5,18
	Овощи натуральные свежие (помидоры грунтовые) 60 рацион						
71,45		60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
	Чай с сахаром и лимоном 185/15/5 рацион 2023						
377,11	(сахар, лимоны, чай)	200	0,35	0,08	15,22	63,83	2,15
	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	-
	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион						
338,79		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>879,00</b>	<b>31,02</b>	<b>22,41</b>	<b>85,00</b>	<b>713,78</b>	<b>34,70</b>
	<b>Итого День 5</b>	<b>879,00</b>	<b>31,02</b>	<b>22,41</b>	<b>85,00</b>	<b>713,78</b>	<b>34,70</b>
<b>День 6</b>							
<b>Обед</b>							
	Борщ с фасолью и сметаной 200/6 рацион 2023						
108,13	(свекла, капуста свежая, фасоль, лук репчатый, сметана мжд 15%, морковь, масло сливочное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, чеснок, сахар, кислота лимонная)	205	2,70	4,15	11,29	90,20	6,64
	Соус "Болоньезе" 50/40 рацион 2023						
464,04	(фарш говяжий с/м, лук репчатый, помидоры свежие, перец болгарский сладкий, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	90	17,00	9,66	4,21	177,20	29,16
	Макаронные изделия отварные 150 рацион 2023						
332,07	(макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	5,51	4,20	28,32	182,08	-
	Сок фруктовый 200 рацион						
	(сок натуральный яблочный промышленного производства)	200	1,00	0,20	20,20	82,00	4,00
	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	-
	Фрукты свежие (апельсины) 148 рацион						
338,31		148	1,33	0,30	11,99	63,64	88,80
	<b>Итого за Обед</b>	<b>857,00</b>	<b>32,28</b>	<b>19,20</b>	<b>104,83</b>	<b>746,64</b>	<b>130,60</b>
	<b>Итого День 6</b>	<b>857,00</b>	<b>32,28</b>	<b>19,20</b>	<b>104,83</b>	<b>746,64</b>	<b>130,60</b>
<b>День 7</b>							
<b>Обед</b>							

	Суп с макаронными изделиями 200 рацион 2023						
147,06	(макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная, приправа)	200	1,95	3,71	13,64	91,83	1,35
343,08	Рыбные пальчики в сухарях запеченные (филе минтая) 100 рацион 2023  (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	12,26	5,97	5,58	136,41	1,09
520,04	Пюре картофельное 150 рацион 2023 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	173,66	5,18
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 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	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	814,00	23,01	20,21	97,81	700,94	18,10
	Итого День 7	814,00	23,01	20,21	97,81	700,94	18,10
	День 8 Обед						
133,14	Суп картофельный с крутонами 200/15 рацион 2023  (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)	215	4,02	10,00	20,02	153,43	10,10
463,28	Ёжики мясные из говядины с томатным соусом 90/50  (фарш говяжий с/м, лук репчатый, сметана мжд 15%, мука пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, чеснок, соль йодированная, приправа, зелень)	140	13,42	7,28	12,65	172,67	5,34
463,07	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50 пр  (морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	150	3,51	6,87	16,10	141,15	2,77
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	-
	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) рацион 2023 (Промышленного производства)	30	2,40	6,99	60,00	125,00	-
	Итого за Обед	799,00	28,12	31,63	160,59	823,77	18,21
	Итого День 8	799,00	28,12	31,63	160,59	823,77	18,21
	День 9 Обед						
	Суп "Вероника" с сырными клецками 150/60 рацион 2023						

108,15	(сыр, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, зелень, соль йодированная)	210	7,83	15,81	13,35	226,45	4,65
	Ризотто с курицей (Филе куриной грудки) 180 (30/150) рацион 2023						
443,05	(Филе бедра куриного без кожи с/м, крупа рисовая, масло сливочное, лук репчатый, морковь, перец болгарский сладкий, помидоры свежие, чеснок, зелень, приправа, соль йодированная)	180	11,15	9,82	32,13	260,46	17,08
	Сок фруктовый 200 рацион						
	(сок натуральный яблочный промышленного производства)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион						
	Хлеб пшеничный 40 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	(промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>854,00</b>	<b>30,52</b>	<b>32,72</b>	<b>103,90</b>	<b>840,43</b>	<b>28,33</b>
	<b>Итого День 9</b>	<b>854,00</b>	<b>30,52</b>	<b>32,72</b>	<b>103,90</b>	<b>840,43</b>	<b>28,33</b>
	<b>День 10</b>						
	<b>Обед</b>						
	Суп картофельный с горохом 200 рацион						
139,05	(картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	200	4,29	3,18	17,17	108,23	5,93
	Байтсы (Ломтики из филе куриной грудки в сухарях (запеченные) 90 рацион 2023						
452,06	(Филе бедра куриного без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, чеснок, приправа)	90	18,31	5,38	9,62	147,61	1,41
	Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 150 рацион 2023						
460,02	(перец болгарский сладкий, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	150	2,22	7,53	11,55	131,13	20,29
693,18	Какао на молоке 200 (4/200/16) рацион (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179,41	2,60
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,48	70,50	-
338,24	Фрукты свежие (апельсины) 160 рацион	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>844,00</b>	<b>34,89</b>	<b>22,58</b>	<b>99,46</b>	<b>748,90</b>	<b>120,23</b>
	<b>Итого День 10</b>	<b>844,00</b>	<b>34,89</b>	<b>22,58</b>	<b>99,46</b>	<b>748,90</b>	<b>120,23</b>
	<b>Итого по рациону за 10 дней</b>	<b>282,19</b>	<b>240,19</b>	<b>1 031,55</b>	<b>7 476,17</b>	<b>776,74</b>	
	Суточная потребность по БАЛТИМ 2/3/24/3590-20		77	78	335	2350	60
	- 30%		23,1-26,95	23,7-27,85	100,5-117,25	705-323	18,0-21,0
	Факт (фактически рацион (ФРЕЙНЕР))		29,22	24,02	103,18	747,92	77,67

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты социального питания"



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

*Handwritten signature*

2023г.

2023г.