

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		
День 1							
Завтрак							
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	25,11	205,94	1,63
337,06	Яйцо отварное 40 рацион 2023	40	5,09	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	0,09	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
	Итого за Завтрак	561,00	21,72	26,58	80,62	653,97	13,09
	Итого День 1	561,00	21,72	26,58	80,62	653,97	13,09
День 2							
Завтрак							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	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	4,66	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	-
	Итого за Завтрак	541,00	19,60	10,48	61,18	441,78	10,03
	Итого День 2	541,00	19,60	10,48	61,18	441,78	10,03
День 3							
Завтрак							
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	395,98	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	1,68	0,20	9,68	47,00	-
335,3	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
	День 4						
	Завтрак						
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	5,60	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	16,76	200,66	6,28
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
349,38	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	30,26
	Итого День 4	551,00	25,49	12,21	79,05	564,77	30,26
	День 5						
	Завтрак						
452,08	Байтсы (Ломтики из филе куриной грудки в сухарях (залеченные) 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	51,22
693,21	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) рацион 2023 (Промышленного производства)	30	2,40	6,66	60,00	125,00	-
	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	9,68	47,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,88	-
	Итого за Завтрак	606,00	26,45	20,49	108,79	634,54	33,93
	Итого День 6	606,00	26,45	20,49	108,78	634,54	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	277,80	2,85
337,06	Яйцо отварное 40 рацион 2023	40	5,08	4,60	0,25	62,80	-
87,01	Сыр (порциями) 15 рацион (сыр неострый сортов, сычужный твердый (Хостромской) мдх 45%)	15	3,84	3,92		61,45	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	-
665,06	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 мдх 15%, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	90	16,02	5,34	11,29	148,68	2,81
458,17	Пюре гороховое 148/5 рацион 2023 (крупа горох, масло сливочное, соль йодированная)	150	16,88	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	9,68	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	78,32	681,10	23,12
	Итого День 7	636,00	35,90	10,64	78,32	681,10	23,12
	День 8						
	Завтрак						
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком стуженным 120/20 рацион 2023 (творог 9%, молоко стуженное, изюм, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мдх 15%, ванилин)	140	19,58	14,24	38,00	372,67	0,48

	Масло сливочное (порциями) 10 рацион						
95,18	(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	16,15	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	86,93
	Итого День 8	526,00	23,71	22,19	80,62	639,98	86,93
	День 9						
	Завтрак						
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
454,04	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	16,00
343,07	Рыбные пальчики в сухарях запеченные (филе минтая) 90 рацион 2023 (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мкд 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

