

**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 - зима**

**2024 год**

АНО "Стандарты социального питания"

Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
305,03	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 150/5  (молоко 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	155	6,35	7,47	28,11	205,94	1,68
97,13	Сыр (порция) 25  (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	25	5,12	6,00	-	69,00	0,18
96,16	Масло сливочное (порциями) 10  (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
337,02	Яйцо отварное 40	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
692,18	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15)  (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	1,40	2,00	28,48	110,00	2,60
	Батон пшеничный 25	25	2,00	0,25	12,28	59,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,84	Фрукты свежие (яблоки) 115	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>586,00</b>	<b>21,55</b>	<b>28,22</b>	<b>86,89</b>	<b>659,07</b>	<b>15,96</b>
<b>Итого День 1</b>		<b>586,00</b>	<b>21,55</b>	<b>28,22</b>	<b>86,89</b>	<b>659,07</b>	<b>15,96</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
290,1	Птица тушенная в сметанном соусе (филе грудки) 50/50  (филе грудки куриной без кожи с/м, мука пшеничная, лук репчатый, сметана мдж 15%, масло сливочное, соль йодированная, чеснок)	100	15,72	10,20	10,05	147,05	0,59
512,09	Рис припущенный 150  (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,64	4,33	36,58	199,00	-
707,19	Сок фруктовый 200  (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 25,2*	25,2	1,82	0,23	11,11	54,05	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,84	Фрукты свежие (яблоки) 115	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>666,20</b>	<b>24,18</b>	<b>15,67</b>	<b>96,57</b>	<b>585,63</b>	<b>19,09</b>
<b>Итого День 2</b>		<b>666,20</b>	<b>24,18</b>	<b>15,67</b>	<b>96,57</b>	<b>585,63</b>	<b>19,09</b>
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
101,19	Кукуруза консервированная 60	60	2,09	0,39	8,96	53,36	4,80
343,26	Котлеты "Нежные" 100 с 09.01.24  (филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	14,20	5,85	18,70	130,48	0,70
520,06	Пюре картофельное 150  (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	173,66	5,18

648,22	Кисель плодово-ягодный 180 (кисель плодовойягодный, сахар)	180	0,02	-	20,24	79,20	-
	Хлеб пшеничный 26	26	1,82	0,23	11,11	54,05	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>532,00</b>	<b>22,41</b>	<b>16,08</b>	<b>77,54</b>	<b>522,43</b>	<b>10,68</b>
	<b>Итого День 3</b>	<b>532,00</b>	<b>22,41</b>	<b>16,08</b>	<b>77,54</b>	<b>522,43</b>	<b>10,68</b>
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
482,13	Запеканка из печени с соусом сметанным 90/30  (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	120	14,43	17,86	11,60	273,14	6,74
306,1	Каша гречневая вязкая с овощами и кукурузой 130/20  (кукуруза консервированная, крупа гречневая, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, масло сливочное, зелень, соль йодированная, приправа)	150	4,23	5,31	19,04	143,60	5,72
349,36	Компот из смеси сухофруктов 200  (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
	Хлеб пшеничный 24	24	1,82	0,19	11,66	57,12	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570,00</b>	<b>22,46</b>	<b>23,63</b>	<b>76,44</b>	<b>623,86</b>	<b>15,94</b>
	<b>Итого День 4</b>	<b>570,00</b>	<b>22,46</b>	<b>23,63</b>	<b>76,44</b>	<b>623,86</b>	<b>15,94</b>
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
47,18	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60  (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	60	1,04	3,06	2,03	41,38	17,48
436,14	Жаркое по-домашнему (с отварной говядиной) 50/150  (картофель очищенный, говядина бескостная с/м, кат. а., морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, приправа)	200	12,00	8,00	22,20	220,00	3,17
693,18	Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион  (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179,41	2,60
	Хлеб пшеничный 24	24	1,82	0,19	11,66	57,12	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>22,69</b>	<b>17,04</b>	<b>67,21</b>	<b>529,59</b>	<b>23,25</b>
	<b>Итого День 5</b>	<b>500,00</b>	<b>22,69</b>	<b>17,04</b>	<b>67,21</b>	<b>529,59</b>	<b>23,25</b>
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
182,2	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с курагой 210/5  (молоко 2,5% 1л, крупа овсяная "геркулес", курага, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	215	9,35	9,92	36,86	277,90	2,68
337,02	Яйцо отварное 40	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
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	-
377,09	Чай с сахаром 200 (1/10)  (сахар, чай)	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03
	Батон пшеничный 25	25	2,00	0,25	12,28	59,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>506,00</b>	<b>17,64</b>	<b>22,23</b>	<b>70,89</b>	<b>557,98</b>	<b>2,71</b>
	<b>Итого День 6</b>	<b>506,00</b>	<b>17,64</b>	<b>22,23</b>	<b>70,89</b>	<b>557,98</b>	<b>2,71</b>
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							

595,07	Стрипсы (Брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 90  (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	90	15,95	5,16	11,08	145,79	2,76
493,03	Рагу овощное 150  (картофель, капуста свежая, морковь, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная)	150	2,52	7,56	10,58	127,62	11,83
692,18	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	1,40	2,00	28,48	110,00	2,60
	Хлеб пшеничный 25	25	1,98	0,25	12,08	58,75	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	1,90	5,00	20,60	125,00	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>511,00</b>	<b>24,81</b>	<b>20,16</b>	<b>89,16</b>	<b>598,84</b>	<b>17,19</b>
	<b>Итого День 7</b>	<b>511,00</b>	<b>24,81</b>	<b>20,16</b>	<b>89,16</b>	<b>598,84</b>	<b>17,19</b>
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
343,18	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 100  (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	12,35	5,65	6,48	132,97	1,08
520,06	Пюре картофельное 150 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	173,66	5,18
707,19	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,84	Фрукты свежие (яблоки) 115	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>661,00</b>	<b>20,15</b>	<b>16,18</b>	<b>67,16</b>	<b>539,16</b>	<b>24,76</b>
	<b>Итого День 8</b>	<b>661,00</b>	<b>20,15</b>	<b>16,18</b>	<b>67,16</b>	<b>539,16</b>	<b>24,76</b>
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
47,18	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60  (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	60	1,04	3,06	2,03	41,38	17,48
464,25	Соус "Болоньезе" 50/40  (фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, масло растительное, приправа, чеснок, соль йодированная)	90	17,00	13,00	4,21	177,20	29,16
516,04	Макаронные изделия отварные 145/5 (макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности, соль йодированная)	150	5,51	4,20	28,32	182,08	-
685,05	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион. (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 24	24	1,82	0,19	11,66	57,12	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,00</b>	<b>26,63</b>	<b>20,69</b>	<b>67,60</b>	<b>550,83</b>	<b>46,74</b>
	<b>Итого День 9</b>	<b>540,00</b>	<b>26,63</b>	<b>20,69</b>	<b>67,60</b>	<b>550,83</b>	<b>46,74</b>
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							

222,21	Пудинг из творога с изюмом и сгущенным молоком 120/30 (творог 9%, молоко сгущенное, изюм, крупа манная, сахар, яйцо, сухари панировочные, масло сливочное, сметана мжд 15%, соль йодированная, ванилин)	150	14,00	13,96	30,00	325,00	0,45
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
693,18	Какао на молоке 200 (4/200/15) (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179,41	2,60
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,84	Фрукты свежие (яблоки) 115	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>511,00</b>	<b>23,95</b>	<b>27,66</b>	<b>82,38</b>	<b>703,24</b>	<b>14,55</b>
	<b>Итого День 10</b>	<b>511,00</b>	<b>23,95</b>	<b>27,66</b>	<b>82,38</b>	<b>703,24</b>	<b>14,55</b>
	<b>Итого по рациону за 10 дней</b>	<b>5 583,20</b>	<b>226,48</b>	<b>207,57</b>	<b>781,85</b>	<b>5 870,63</b>	<b>190,87</b>
	<b>Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>60</b>
	Завтрак 20% - 25%		15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-588	12,0-15,0
	<b>Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>558,32</b>	<b>22,65</b>	<b>20,76</b>	<b>78,19</b>	<b>587,06</b>	<b>19,09</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Автономной некоммерческой организации  
 "Стандарты социального питания"

