

**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 - весна 2023 г.**

**2023 год**

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ 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>							
135,32	<b>Суп из овощей со сметаной 200/5 рацион</b> (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, сметана, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	1,60	3,69	7,21	77,61	10,86
255,05	<b>Печень, тушеная по-строгановски 75/75 рацион 7-11 (5 дн)</b> (печень говяжья с/м, сметана мжд 15%, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	150	20,46	15,01	9,43	263,34	20,25
333,11	<b>Макаронные изделия отварные с сыром 155 (130/10/15) рацион</b> (макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль)	155	8,75	11,52	25,44	241,49	0,11
685,06	<b>Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион</b> (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	<b>Хлеб пшеничный 35 рацион</b> (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион</b>	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<b>Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) рацион</b> (промышленного производства)	30	2,40	6,69	18,36	125,50	-
338,94	<b>Фрукты свежие (яблоки) 122 рацион</b> (свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль)	122	0,49	0,49	11,96	57,34	12,20
	<b>Итого День 1</b>	<b>921,00</b>	<b>38,25</b>	<b>38,09</b>	<b>113,85</b>	<b>956,42</b>	<b>43,52</b>
<b>День 2</b>							
108,03	<b>Суп картофельный с клецками на курином бульоне (окорочок) 200/25 рацион</b> (картофель, окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, молоко 2,5%, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль)	225	9,06	7,56	21,83	191,65	5,08
463,5	<b>Тефтели из говядины с томатным соусом 60/50 рацион</b> (фарш говяжий с/м, молоко 2,5% 1л, лук репчатый очищенный, томатная паста 25%, крупа рисовая, масло растительное, морковь очищенная, мука пшеничная, зелень, соль, сахар)	110	10,19	7,44	7,98	143,21	6,43
214,15	<b>Капуста тушеная 150 рацион</b> (капуста свежая, масло растительное, лук репчатый, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль, сахар, кислота лимонная)	150	3,11	5,69	5,91	105,19	34,80
707,19	<b>Сок фруктовый 200 рацион</b> (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	<b>Хлеб пшеничный 40 рацион</b>	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион</b>	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<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 2</b>	<b>949,00</b>	<b>33,90</b>	<b>27,98</b>	<b>94,14</b>	<b>793,57</b>	<b>52,91</b>
<b>День 3</b>							



83,16	<b>Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион</b> (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, сахар, соль, кислота лимонная)	205	1,71	4,72	8,72	98,96	8,74
492,28	<b>Плов из птицы (филе бедра куриного) 200 (50/150) рацион</b> (филе бедра куриного без кожи с/м, крупа рисовая, масло сливочное, лук репчатый, морковь, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа)	200	14,54	19,27	38,65	335,05	1,58
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 ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион</b>	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<b>Хлеб пшеничный 30 рацион</b>	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
338,93	<b>Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион</b>	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	<b>Итого День 3</b>	<b>819,00</b>	<b>21,68</b>	<b>25,38</b>	<b>108,43</b>	<b>730,28</b>	<b>154,32</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
137,28	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25 рацион</b> (картофель очищенный, фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль, приправа)	225	7,92	4,36	11,54	134,00	10,07
269,11	<b>Котлеты, биточки (говядина, филе бедра куриного) 100 рацион</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
302,22	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион</b> (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
707,19	<b>Сок фруктовый 200 рацион</b> (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	<b>Хлеб пшеничный 40 рацион</b>	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион</b>	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<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>999,00</b>	<b>45,25</b>	<b>31,33</b>	<b>115,39</b>	<b>962,12</b>	<b>35,28</b>
	<b>День 5</b>						
139,05	<b>Суп картофельный с горохом 200 рацион</b> (картофель очищенный, крупа горох, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло сливочное, зелень, соль)	200	4,29	3,18	17,17	108,23	5,93
491,31	<b>Чахохбили из птицы (филе куриной грудки) 50/50 рацион</b> (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
512,05	<b>Рис припущенный 150 рацион</b> (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	150	3,64	4,33	36,58	205,34	-
	<b>Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион</b>						

685,06	(сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	<b>Хлеб пшеничный 40 рацион</b>	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион</b>	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,94	<b>Фрукты свежие (яблоки) 122 рацион</b> (свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль)	122	0,49	0,49	11,96	57,34	12,20
	<b>Итого День 5</b>	<b>836,00</b>	<b>28,50</b>	<b>15,67</b>	<b>114,48</b>	<b>720,09</b>	<b>28,16</b>
<b>День 6</b>							
138,21	<b>Суп картофельный с крупой пшеничной и рыбой 200/30 рацион</b> (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль)	230	5,35	2,15	16,00	97,17	7,73
436,2	<b>Жаркое по-домашнему 200 (50/150) рацион</b> (картофель очищенный, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, соль, приправа)	200	18,28	11,80	14,22	296,35	4,04
70,14	<b>Помидоры соленые (консервированные) 40 рацион</b>	40	0,44	0,04	1,40	8,00	6,00
349,36	<b>Компот из смеси сухофруктов 200 рацион</b> (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
	<b>Хлеб пшеничный 40 рацион</b>	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион</b>	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,93	<b>Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион</b>	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	<b>Итого День 6</b>	<b>854,00</b>	<b>29,73</b>	<b>15,18</b>	<b>98,98</b>	<b>709,96</b>	<b>30,25</b>
<b>День 7</b>							
83,16	<b>Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион</b> (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, сахар, соль, кислота лимонная)	205	1,71	4,72	8,72	98,96	8,74
498,27	<b>Котлеты рубленые из птицы (филе куриной грудки) 100 рацион</b> (филе грудки куриной без кожи с/м, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное, соль, приправа)	100	18,86	5,70	12,60	177,64	0,17
214,15	<b>Капуста тушеная 150 рацион</b> (капуста свежая, масло растительное, лук репчатый, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль, сахар, кислота лимонная)	150	3,11	5,69	5,91	105,19	34,80
648,2	<b>Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион</b> (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	<b>Хлеб пшеничный 40 рацион</b>	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион</b>	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<b>Итого День 7</b>	<b>719,00</b>	<b>28,45</b>	<b>16,80</b>	<b>79,05</b>	<b>613,31</b>	<b>43,71</b>
<b>День 8</b>							
145,26	<b>Суп летний из овощей со сметаной 200/5 рацион</b> (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, сметана мжд 15%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	2,80	4,60	8,19	96,10	14,78



480,19	<b>Биточки из говядины, запеченные под сметанным соусом 90/30 рацион</b> (фарш говяжий с/м, хлеб пшеничный, сухари панировочные, сметана мжд 15%, сыр, масло растительное, мука пшеничная)	120	17,58	12,04	13,31	235,21	0,05
464,42	<b>Рис отварной с овощами 150 рацион</b> (крупа рисовая, морковь, масло сливочное, соль)	150	3,49	7,73	33,76	222,89	0,26
707,19	<b>Сок фруктовый 200 рацион</b> (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	<b>Хлеб пшеничный 40 рацион</b>	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион</b>	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,94	<b>Фрукты свежие (яблоки) 122 рацион</b> (свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль)	122	0,49	0,49	11,96	57,34	12,20
	<b>Итого День 8</b>	<b>861,00</b>	<b>30,10</b>	<b>25,75</b>	<b>116,24</b>	<b>845,06</b>	<b>31,29</b>
	<b>День 9</b>						
132,37	<b>Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 рацион</b> (картофель, огурцы соленые, морковь, сметана, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	1,88	3,77	16,11	97,07	7,05
227,21	<b>Рыба припущенная (филе минтая) 120/5 рацион</b> (филе рыбы с/м (минтай), масло сливочное, лук репчатый, морковь, зелень, соль)	125	15,16	3,60	0,90	97,44	1,04
520,39	<b>Пюре картофельное из очищенного 150 рацион</b> (картофель очищенный, молоко 2,5% , масло сливочное, соль)	150	3,13	4,69	12,16	132,71	5,20
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 40 рацион</b>	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион</b>	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<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 9</b>	<b>944,00</b>	<b>31,39</b>	<b>19,43</b>	<b>92,02</b>	<b>705,39</b>	<b>145,89</b>
	<b>День 10</b>						
147,35	<b>Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (окорочок) 200/25 рацион</b> (окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль)	225	7,65	7,96	13,67	154,58	2,05
487,02	<b>Птица отварная (окорочок) 120</b> (окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, лук репчатый, морковь, соль)	120	25,85	16,81	0,72	282,48	3,74
302,22	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион</b> (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
70,17	<b>Огурцы соленые (консервированные) 40 рацион</b>	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
692,24	<b>Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) рацион</b> (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	28,48	183,50	2,60



## Таблица

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

обед 7-11 лет 2023 учебный год (весна)

Наименование продуктов	Нормы на одного ребёнка в день (граммов) 30-35%%	Фактическое выполнение (граммов)	Выполнение норм питания после замены продуктов по таблице взаимозаменяемости
1	2	3	4
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	24,0-28,0	24,00	24,00
Хлеб пшеничный	45,0-52,5	45,5	45,5
Мука пшеничная	4,5-5,25	3,5	3,5
Крупы, бобовые	13,5-15,75	30	30
Макаронные изделия	4,5-5,25	6	6
Картофель	56,1-65,45	69	69
Овощи свежие, зелень	84,0-98,0	107	107
Фрукты (плоды) свежие	55,5-64,75	60,4	60,4
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	4,5-5,25	6,0	6,0
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	60,0-70,0	60,00	60,00
Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	21,0-24,5	28	21
Цыплята I кат. потрошенные (куры I кат. п/п)	10,5-12,25	33	33
Субпродукты	9,0-10,5	11	11
Рыба-филе	17,4-20,3	17,9	17,9
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	90,0-105,0	90,5	90,5



Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	45-52,5	-	
Творог (массовая доля жира не более 9%)	15,0-17,5	0,0	0,0
Сыр	3,0-3,5	2,04	2,04
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	3,0-3,5	4,9	4,9
Масло сливочное	9,0-10,5	9,7	9,7
Масло растительное	4,5-5,25	6,0	6,0
Яйцо, гр	12,0-14,0	1,5	12,5
Сахар	9,0-10,5	9,35	9,35
Кондитерские изделия	3,0-3,5	3,0	3,0
Чай	0,3-0,35	0,20	0,20
Какао	0,3-0,35	0,30	0,30
Кофейный напиток	0,6-0,7	0,50	0,50
Дрожжи хлебопекарные	0,02-0,023	-	-
Крахмал	0,9-1,05	0,8	0,8
Соль пищевая поваренная	0,9-1,05	1,05	1,05
Специи	0,6-0,7	0,01	0,01

В период окончания сезона свежих овощей производится замена сезонных овощей на тушеные, запеченные, отварные, припущенные, консервированные с соблюдением натуральных норм по овощам в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

В соответствии с Приложением 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 произведена замена 7 гр мяса говядины на 11,04 гр.яйца.

**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 «Делта 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.: Делта плюс, 2015-544с.

Директор АНО «ССП»

Д.В.Уральский

