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 - весна 2023 г.

2023 год

АНО "Стандарты социального питания"

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ 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	С
			Б	Ж	У		
	День 1						
182,15	**Каша рисовая молочная жидкая 200/5 рацион (2023 год)** (молоко 2,5% 1л, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль)	205	5,04	6,44	32,11	211,06	1,30
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	-
97,19	**Сыр (порциями) 20 рацион** (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	20	5,12	5,22	-	68,60	0,14
692,19	**Кофейный напиток с молоком 200 (5/100/15) рацион** (молоко 2,5% 1л, 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	-
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
338,93	**Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион**	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого День 1	**601,00**	**17,06**	**22,38**	**88,51**	**633,84**	**14,74**
	День 2						
262,18	**Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 50/50 рацион** (сердце говяжье с/м, сметана мжд 15%, лук репчатый очищенный, масло растительное, мука пшеничная, соль, зелень, морковь очищенная, томатная паста 25%, масло сливочное, чеснок, приправа)	100	13,21	8,48	5,26	149,68	2,35
476,25	**Картофель запеченный из очищенного 150 рацион** (картофель очищенный, масло растительное, соль, приправа)	150	4,34	5,86	35,37	212,04	43,40
70,32	**Огурцы соленые (консервированные) 50 рацион**	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
707,19	**Сок фруктовый 200 рацион** (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	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 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого День 2	**546,00**	**22,38**	**15,08**	**82,51**	**562,40**	**52,25**
	День 3						
45,06	**Салат из квашеной капусты с зеленым горошком 60 рацион** (капуста квашеная, горошек зеленый консервированный, масло растительное)	60	1,11	3,06	1,94	41,24	16,08
269,11	**Котлеты, биточки (говядина, филе бедра куриного) 100 рацион** (фарш говяжий с/м, филе бедра куриного без кожи с/м, хлеб пшеничный, лук репчатый очищенный, молоко 2,5% 1л, сухари панировочные, масло растительное, соль, приправа)	100	17,30	11,01	11,13	219,73	1,13
516,06	**Макаронные изделия отварные 150 рацион** (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	150	5,43	4,19	27,90	179,82	-

648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион (концентрат киселя, сахар, кислота лимонная)	200	0,03	-	23,00	90,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого День 3	646,00	25,41	18,93	82,07	618,87	29,21
	День 4						
78,1	Салат из свеклы отварной с заправкой 60 рацион (свекла очищенная, масло растительное, сахар, соль, кислота лимонная)	60	0,85	3,05	5,16	51,47	5,66
227,19	Рыба припущенная (филе минтая) 100/5 рацион (филе рыбы с/м (минтай), масло сливочное, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, зелень, соль)	105	12,60	3,51	0,48	84,61	0,89
312,41	Пюре картофельное из очищенного 180 рацион (картофель очищенный, молоко 2,5% 1л, масло сливочное, соль)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
685,06	Чай с сахаром 200/15 (1/200/15) рацион (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого День 4	591,00	20,83	12,72	56,06	458,63	12,88
	День 5						
223,14	Запеканка из творога с молоком сгущенным 125/25 рацион (творог 9%, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана мжд 15%, соль йодированная, ванилин)	150	23,49	16,85	32,12	389,92	0,42
693,12	Какао с молоком 200 (4/100/15) рацион (молоко 2,5% 1л, сахар, какао-порошок)	200	3,87	3,10	20,18	125,41	1,30
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого День 5	516,00	31,27	20,92	84,89	673,91	13,72
	День 6						
101,22	Икра кабачковая (консервы) 50 рацион	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50
340,26	Омлет натуральный 130 рацион (яйцо, молоко 2,5% 1л, масло сливочное, соль)	130	13,15	15,33	2,55	200,02	0,24
707,19	Сок фруктовый 200 рацион (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	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 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-

338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого День 6	546,00	19,01	20,95	59,19	510,10	19,74
	День 7						
260,1	Гуляш из говядины 50/50 рацион (говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, мука пшеничная, соль, приправа)	100	17,04	10,74	2,35	219,65	0,73
302,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
70,32	Огурцы соленые (консервированные) 50 рацион	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
388,22	Напиток из шиповника 200 (20/15) рацион (шиповник сухой, сахар)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	130,00
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Итого День 7	546,00	29,00	17,17	80,93	658,47	133,23
	День 8						
182,12	Каша пшенная молочная жидкая 200/5 рацион (молоко 2,5% 1л, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль)	205	8,33	8,20	36,76	257,40	1,69
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	-
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	20	5,12	5,22	-	68,60	0,14
685,06	Чай с сахаром 200/15 (1/200/15) рацион (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) рацион (промышленного производства)	30	2,40	6,69	18,36	125,50	-
	Итого День 8	511,00	19,56	27,90	91,12	681,15	1,93
	День 9						
45,06	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком 60 рацион (капуста квашеная, горошек зеленый консервированный, масло растительное)	60	1,11	3,06	1,94	41,24	16,08
492,28	Плов из птицы (филе бедра куриного) 200 (50/150) рацион (филе бедра куриного без кожи с/м, крупа рисовая, масло сливочное, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, соль, приправа)	200	14,54	19,27	38,65	335,05	1,58
707,19	Сок фруктовый 200 рацион (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	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 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	Итого День 9	706,00	25,88	29,42	91,02	690,47	24,26

	День 10						
463,39	**Тефтели из говядины паровые с томатным соусом 75/50 рацион** (фарш говяжий с/м, молоко 2,5% 1л, лук репчатый очищенный, крупа рисовая, зелень, томатная паста 25%, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, морковь очищенная, соль йодированная, сахар)	125	12,85	8,30	10,19	170,54	10,89
214,15	**Капуста тушеная 150 рацион** (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
70,25	**Помидоры соленые (консервированные) 30 рацион**	30	0,33	0,03	1,05	6,00	4,50
685,06	**Чай с сахаром 200/15 (1/200/15) рацион** (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61,37	0,10
	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,97	**Фрукты свежие (яблоки) 117 рацион** (свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль)	117	0,47	0,47	11,47	54,99	11,70
	Итого День 10	**668,00**	**20,39**	**15,03**	**64,49**	**500,27**	**61,99**
	Суточная потребность по СанПиН 2.3/2.4. 3590-20	**5 892,00**	**77,00**	**79,00**	**335,00**	**2 350,00**	**363,95**
	Завтрак 20% - 25 %	-	15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-588	12,00
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		**22,79**	**20,94**	**76,11**	**603,03**	**36,40**

УТВЕРЖДАЮ

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

«16» 03 2023г

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ Красникова

«_____» _____ 2023г.

Таблица

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

завтрак 7-11 лет 2023 учебный год (весна)

Наименование продуктов	Нормы на одного ребёнка в день (граммов) 20-25%	Фактическое выполнение (граммов)	Выполнение норм питания после замены продуктов по таблице взаимозамеяемости
1	2	3	4
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	16,0-20,0	16	16
Хлеб пшеничный	30,0-37,5	30,1	30,1
Мука пшеничная	3,0-3,75	1,0	1,0
Крупы, бобовые	9,0-11,25	19	19
Макаронные изделия	3,0-3,75	5,0	5,0
Картофель	37,4-46,75	38,9	38,9
Овощи свежие, зелень	56,0-70,0	63,3	63,3
Фрукты (плоды) свежие	37,0-46,25	59,7	45,11
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	3,0-3,75	2,0	3,75
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40,0-50,0	56,0	56,0
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	14,0-17,5	18	18
Цыплята 1 кат. потрошенные (куры 1 кат. п/п)	7,0-8,75	9,3	9,3
Субпродукты	6,0-7,5	8,3	8,3
Рыба-филе	11,6-14,5	11,9	11,9
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60,0-75,0	73,3	73,3

Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	30-37.5	-	-
Творог (массовая доля жира не более 9%)	10,0-12,5	11,5	11,5
Сыр	2,0-2,5	4	4
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	2,0-2,5	2,25	2,25
Масло сливочное	6,0-7,5	7,4	7,4
Масло растительное	3,0-3,75	5,1	5,1
Яйцо, гр	8,0-10,0	10,4	10,4
Сахар	6,0-7,5	10	10
Кондитерские изделия	2,0-2,5	3	3
Чай	0,2-0,25	0,3	0,3
Какао	0,2-0,25	0,4	0,4
Кофейный напиток	0,4-0,5	0,50	0,50
Дрожжи хлебопекарные	0,013-0,017	-	-
Крахмал	0,6-0,75	0,75	0,75
Соль пищевая поваренная	0,6-0,75	0,73	0,73
Специи	0,4-0,5	0,45	0,45

В период окончания сезона свежих овощей произведена 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 14,59 гр. свежих фруктов на 1,75 сухофруктов.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур 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 «ДеЛи принт» 2008.- 275с
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015-544с.

Директор АНО «ССП» Д.В.Уральский