

Центры социального питания"

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

Количество порций	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Обед</b>							
83,05	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	205	1,71	10,00	8,72	98,96	8,74
452,26	Байтсы (ломтики из филе куриной грудки запеченные) 90 (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, томатная паста 25%, масло растительное, сметана мжд 15%, приправа, соль йодированная, чеснок)	90	16,31	8,50	11,29	148,68	2,81
468,2	Пюре гороховое 145/6 (крупа горох, масло сливочное, соль йодированная)	150	15,88	4,59	26,55	227,34	1,31
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 40	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>819,00</b>	<b>40,08</b>	<b>24,42</b>	<b>106,36</b>	<b>760,20</b>	<b>27,86</b>
	<b>Итого День 1</b>	<b>819,00</b>	<b>40,08</b>	<b>24,42</b>	<b>106,36</b>	<b>760,20</b>	<b>27,86</b>
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>							
145,04	Суп летний из овощей со сметаной 200/5 (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, сметана мжд 15%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	4,00	6,00	8,19	96,10	14,78
492,24	Плов из булгура (из филе грудки куриной) 180 (30/160) (филе грудки куриной без кожи с/м, крупа булгур, масло сливочное, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, соль йодированная, чеснок, приправа)	180	14,00	15,00	39,26	448,00	2,16
692,15	Кофейный напиток на молоке 200 (6/200/15) (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	1,40	2,00	29,26	110,00	2,60
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20	20	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745,00</b>	<b>23,27</b>	<b>23,93</b>	<b>108,32</b>	<b>807,98</b>	<b>30,54</b>
	<b>Итого День 2</b>	<b>745,00</b>	<b>23,27</b>	<b>23,93</b>	<b>108,32</b>	<b>807,98</b>	<b>30,54</b>
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 рацион						

	картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	1,88	3,77	16,11	97,07	7,05
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60 раций	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
463,57	Ёжики мясные из говядины (фарш) с томатным соусом 90/50  (фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, крупа рисовая, мука пшеничная, томатная паста 25%, морковь очищенная, масло сливочное, чеснок, масло растительное, соль йодированная, приправа, зелень, сахар)	140	13,42	7,28	18,50	172,67	5,34
463,07	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50 (лук репчатый очищенный, крупа гречневая, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)	150	3,51	6,87	16,10	141,15	2,77
693,13	Какао с молоком 200 (4/100/15) (молоко 2,5%, вода, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179,41	2,60
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>809,00</b>	<b>30,01</b>	<b>24,17</b>	<b>100,70</b>	<b>716,12</b>	<b>20,76</b>
	<b>Итого День 3:</b>	<b>809,00</b>	<b>30,01</b>	<b>24,17</b>	<b>100,70</b>	<b>716,12</b>	<b>20,76</b>

**День 4**

**Обед**

134,02	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/30  (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
441,09	Говядина, тушенная с черносливом 50/50  (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	1,86
464,42	Рис отварной с овощами 150 (крупа рисовая, морковь, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,49	7,73	33,76	222,89	0,26
388,22	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) раций (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	200,00
	Хлеб пшеничный 30 раций	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
1 248	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 22,3	22,3	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Молоко 1/200 (шт) раций (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>932,30</b>	<b>37,09</b>	<b>28,20</b>	<b>110,35</b>	<b>904,20</b>	<b>212,45</b>
	<b>Итого День 4:</b>	<b>932,30</b>	<b>37,09</b>	<b>28,20</b>	<b>110,35</b>	<b>904,20</b>	<b>212,45</b>

**День 5**

**Обед**

133,09	Суп картофельный с сырными крутонами 200/15  (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)	215	4,02	10,00	26,00	160,44	8,58
	Котлеты "Нежные" 100 с 09.01.24						

3,26	(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
648,06	Кисель плодовое-ягодный 200 (25) (кисель плодовое-ягодный, вода)	200	-	-	25,00	190,00	-
1 247	Хлеб пшеничный 34 рацион	34	2,77	0,35	16,91	82,25	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	<b>Итого за Обед</b>	<b>723,00</b>	<b>25,79</b>	<b>25,91</b>	<b>108,30</b>	<b>784,35</b>	<b>14,46</b>
	<b>Итого День 5</b>	<b>723,00</b>	<b>25,79</b>	<b>25,91</b>	<b>108,30</b>	<b>784,35</b>	<b>14,46</b>

День 6

Обед

139,1	Суп картофельный с горохом 200 (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	200	4,29	5,00	17,17	108,23	5,93
464,25	Соус "Болоньезе" 50/40 (с морковью)  (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	29,18
516,04	Макаронные изделия отварные 145/5 рацион 2023  (макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности, соль йодированная)	150	5,51	4,20	28,32	162,08	-
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 24 рацион	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>804,00</b>	<b>32,19</b>	<b>23,43</b>	<b>104,67</b>	<b>729,23</b>	<b>50,09</b>
	<b>Итого День 6</b>	<b>804,00</b>	<b>32,19</b>	<b>23,43</b>	<b>104,67</b>	<b>729,23</b>	<b>50,09</b>

День 7

Обед

133,09	Суп картофельный с сырными крутонами 200/15  (картофель, батон пшеничный, лук репчатый, морковь, сыр, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, масло растительное, зелень)	215	4,02	10,00	26,00	160,44	8,58
372,06	Говядина (отварная), тушенная с капустой 50/150 с 09.01.24  (капуста свежая, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, морковь, зелень, соль йодированная, сахар, кислота лимонная)	200	13,00	12,00	16,00	237,33	34,02
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 35 рацион	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный						

	20	1,06	0,19	6,34	31,68	-
Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
<b>Итого за Обед</b>	<b>780,00</b>	<b>28,06</b>	<b>28,58</b>	<b>101,01</b>	<b>742,81</b>	<b>56,20</b>
<b>Итого День 7</b>	<b>780,00</b>	<b>28,06</b>	<b>28,58</b>	<b>101,01</b>	<b>742,81</b>	<b>56,20</b>

**День 8**

**Обед**

135,08	Суп из овощей со сметаной 200/5  (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
482,12	Залепанка из печени с соусом сметанным 100/30  (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	130	15,87	18,49	18,13	312,65	7,22
463,58	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50г  (лук репчатый очищенный, крупа гречневая, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)	150	4,23	5,31	19,00	143,60	2,77
377,11	Чай с сахаром и лимоном 185/15/5 рацион 2023 (сахар, лимоны, чай)	205	0,35	0,08	15,22	63,83	2,15
	Хлеб пшеничный 35 рацион	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
1 234	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20	20	1,06	0,19	6,34	31,68	-
1 250	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	1,90	5,00	20,60	125,00	-
	<b>Итого за Обед</b>	<b>775,00</b>	<b>27,78</b>	<b>33,11</b>	<b>103,41</b>	<b>836,62</b>	<b>23,00</b>
	<b>Итого День 8</b>	<b>775,00</b>	<b>27,78</b>	<b>33,11</b>	<b>103,41</b>	<b>836,62</b>	<b>23,00</b>

**День 9**

**Обед**

108,21	Суп "Вероника" с сырными клецками 150/60  (сыр, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, зелень, соль йодированная)	210	5,68	13,16	13,19	194,63	3,08
498,22	Котлета куриная под сырной шапкой 90/15  (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)	105	17,50	7,32	21,06	204,92	0,25
493,03	Рагу овощное 150 рацион  (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
707,19	Сок фруктовый 200 рацион (сок натуральный/нектар для детского питания в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	82,00	4,00
	Хлеб пшеничный 35 рацион	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
1 234	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20	20	1,06	0,19	6,34	31,68	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00

	Итого за Обед	830,00	30,97	29,22	99,06	784,80	30,18
	Итого День 9	830,00	30,97	29,22	99,06	784,80	30,18
<b>День 10</b>							
<b>Обед</b>							
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5  (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, зелень, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	205	1,72	4,91	13,60	92,32	21,51
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
349,36	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
6 698,01	Хлеб пшеничный 38,6	38,6	3,00	0,38	18,35	89,30	-
1 234	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20	20	1,06	0,19	6,34	31,68	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Обед	1 023,60	28,03	27,41	103,92	802,15	41,85
	Итого День 10	1 023,60	28,03	27,41	103,92	802,15	41,85
	Итого по рациону за 10 дней	8 240,90	303,27	268,38	1 046,10	7 888,46	507,37
	Суточная потребность по СанПиН 2/3/2/4 3590-20		77	78	335	2350	60
	Обеды 30% - 35%		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-823	18,0-21,0
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)	824,09	30,33	26,84	104,51	786,85	50,74

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты социального питания"



Д.В. Урадьский  
2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ  
2023г.

