

Стандарты социального питания"

Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 ди.) 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 тушеная в сметанном соусе (филе грудки) 50/50 (филе грудки куриной без кожи с/м, мука пшеничная, лук репчатый, сметана мжд 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>96,67</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>96,67</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

	Кисель плодово-ягодный 180							
22	(кисель плодово-ягодный, 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>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>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	Залепанка 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	28,78	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>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>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>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>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>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>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>

**День 8**

**Завтрак**

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>18,18</b>	<b>67,18</b>	<b>539,16</b>	<b>24,76</b>
	<b>Итого День 8</b>	<b>661,00</b>	<b>20,15</b>	<b>18,18</b>	<b>67,18</b>	<b>539,16</b>	<b>24,76</b>

**День 9**

**Завтрак**

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	-
685,06	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>

**День 10**

**Завтрак**

222,21	Творог 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	13,95	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	24,99	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>611,00</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>611,00</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>6 583,20</b>	<b>226,48</b>	<b>207,57</b>	<b>781,85</b>	<b>6 870,63</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	470-538	12,0-15,0
	<b>Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>658,32</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"



Муниципальный район  
Сургутальский  
2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

2023г.