

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО «ССП»

Д.В.Уральский

2025г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ОО

Никитян А.В.

« 28 » 08 2025г.



**Автономная некоммерческая организация
«Стандарты социального питания»**

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ
7-11 ЛЕТ**

**10-ти дневное
для гимназии № 8
сезон - осень-зима**

2025 год

АНО "Стандарты социального питания"

Гимназия №8 Обеды 7-11 лет (10 дн.) с 01.09.2025

№ реце- птуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	С
			Б	Ж	У		
День 1							
Обед							
138,01	Суп рисовый с картофелем на говяжьем бульоне 200 (картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, томатная паста 25%, соль йодированная, зелень, чеснок, приправа)	200	1,67	1,71	15,89	77,78	7,43
260,1	Гуляш из говядины 50/50 рацион (говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, мука пшеничная, соль йодированная, приправа)	100	17,04	10,74	2,35	219,65	0,73
297,01	Каша гречневая вязкая 150 рацион (крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная)	150	8,75	5,31	43,06	160,00	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	805,00	37,61	25,15	104,49	742,45	20,76
	Итого День 1	805,00	37,61	25,15	104,49	742,45	20,76
День 2							
Обед							
83,16	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	205	1,71	4,72	8,72	98,96	8,74
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
377,37	Золотая рыбка (филе минтая под соусом польским) 100 (филе рыбы с/м (минтай), яйцо, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, сметана мжд 15%, лимоны, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	15,73	5,83	8,23	140,28	0,18
520,27	Пюре картофельное 150г (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,13	4,69	23,30	141,00	5,20
707,27	Сок фруктовый 1/200 шт (сок натуральный/нектар для детского питания)	200	0,60	0,20	33,00	136,00	12,00
114,35	Хлеб пшеничный 35г	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
116,17	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Обед	774,00	25,88	16,20	101,94	660,41	41,12
	Итого День 2	774,00	25,88	16,20	101,94	660,41	41,12

День 3							
Обед							
137,66	Суп-харчо с мясом (говядина) 200/20 (говядина бескостная с/м, кат. а., крупа рисовая, лук репчатый очищенный, томатная паста 25%, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, морковь очищенная, соль йодированная, зелень, чеснок)	220	8,43	5,66	14,49	163,20	13,63
223,29	Запеканка из творога со сгущенным молоком 140/20 (творог 9%, молоко 2,5% 1л, молоко сгущенное, крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана мжд 15%, яйцо, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	160	26,38	18,04	54,40	413,18	0,74
15,01	Джем порционный 1/20	20	0,08	-	13,00	50,00	0,10
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
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого за Обед		755,00	46,01	30,29	140,66	970,81	27,07
Итого День 3		755,00	46,01	30,29	140,66	970,81	27,07
День 4							
Обед							
124,35	Щи из свежей капусты с картофелем на говяжьем бульоне со сметаной 200/5 (капуста свежая, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, сахар, сметана мжд 15%, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, томатная паста 25%, кислота лимонная, зелень, соль йодированная)	205	1,55	4,08	10,61	92,34	19,12
78,08	Салат из свеклы отварной с заправкой 60 (свекла, масло растительное, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	60	0,85	3,05	5,96	54,67	5,66
498,52	Котлеты рубленые из птицы (филе бедра куриного) 90 (филе бедра куриного без кожи с/м, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, масло растительное, соль йодированная, приправа)	90	13,59	17,85	24,90	270,12	0,30
332,11	Макаронные изделия отварные 150гр (макаронные изделия группы "а" сорт высший, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная)	150	5,51	4,20	28,32	182,08	-
349,17	Компот из смеси сухофруктов 200 (25/10) (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,55	0,03	31,70	103,16	0,51
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
Итого за Обед		760,00	26,00	29,80	125,48	820,39	25,59

	Итого День 4	760,00	26,00	29,80	125,48	820,39	25,59
День 5							
Обед							
145,38	Суп овощной с яйцом на говяжьем бульоне со сметаной 200/5 (картофель очищенный, капуста свежая, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, яйцо, сметана мжд 15%, горошек зеленый консервированный, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная, зелень)	205	2,80	4,60	8,19	96,10	14,78
436,44	Жаркое по-домашнему (из отварной говядины) 50/150г (картофель очищенный, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная, зелень, чеснок, приправа)	200	19,10	10,18	25,86	285,25	3,51
7,01	Чай с сахаром и лимоном 200 (2/15/5) (сахар, лимоны, чай)	200	0,45	0,11	15,26	64,59	2,20
114,35	Хлеб пшеничный 35г	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
116,17	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	1,90	5,00	20,60	125,00	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	794,00	29,00	20,93	106,12	747,71	30,49
	Итого День 5	794,00	29,00	20,93	106,12	747,71	30,49
День 6							
Обед							
139,18	Суп картофельный с горохом. 200 (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	200	4,32	6,62	17,24	139,95	5,93
43,09	Салат из белокочанной капусты с морковью 60 (капуста свежая, морковь очищенная, масло растительное, соль йодированная, кислота лимонная)	60	0,93	3,05	17,64	53,24	21,63
595,15	Стрипсы (Брусочки из филе куриной грудки (в панировке) 90 (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	90	16,02	5,16	11,29	148,68	2,81
332,13	Спагетти отварные 150 (макаронные изделия (спагетти), масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная)	150	5,43	4,19	27,90	179,82	-
707,27	Сок фруктовый 1/200 шт (сок натуральный/нектар для детского питания)	200	0,60	0,20	33,00	136,00	12,00
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
116,17	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	854,00	31,65	20,21	140,86	822,71	52,37
	Итого День 6	854,00	31,65	20,21	140,86	822,71	52,37
День 7							
Обед							

132,3	Рассольник ленинградский со сметаной. 200/5 (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
101,47	Консервы овощные (кукуруза консервированная) 60	60	1,25	0,23	5,38	32,02	2,88
290,27	Жюльен из птицы (филе грудки) 50/50 (филе грудки куриной без кожи с/м, лук репчатый очищенный, сметана мжд 15%, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, масло растительное, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, чеснок, соль йодированная)	100	15,72	10,20	10,05	147,05	0,59
460,09	Каша рисовая вязкая 150/5 (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная)	155	4,64	8,16	40,29	264,44	2,29
692,24	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) рацион (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	5,81	5,00	28,48	183,50	2,60
	Хлеб пшеничный 32 рацион	32	2,53	0,32	15,46	75,20	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Обед	777,00	33,41	27,97	125,27	846,80	15,41
	Итого День 7	777,00	33,41	27,97	125,27	846,80	15,41
	День 8						
	Обед						
145,38	Суп овощной с яйцом на говяжьем бульоне со сметаной 200/5 (картофель очищенный, капуста свежая, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, яйцо, сметана мжд 15%, горошек зеленый консервированный, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная, зелень)	205	2,80	4,60	8,19	96,10	14,78
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
443,3	Плов с мясом (говядина) 50/150 (говядина бескостная с/м, кат. а., крупа рисовая, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, томатная паста 25%, соль йодированная, чеснок, зелень, приправа)	200	20,36	13,56	42,00	396,84	0,82
648,13	Кисель плодово-ягодный 200 (25/180) (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,10	0,10	29,06	117,70	-
114,35	Хлеб пшеничный 35г	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
116,17	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	824,00	28,37	19,42	117,74	801,81	40,60
	Итого День 8	824,00	28,37	19,42	117,74	801,81	40,60
	День 9						

Обед							
147,43	Суп с макаронными изделиями и картофелем 200 (картофель очищенный, макаронные изделия (вермишель), морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, томатная паста 25%, соль йодированная, зелень)	200	20,87	19,92	28,00	322,57	5,39
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
343,6	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе горбуши) 90 (филе рыбы с/м (горбуша), сухари панировочные, томатная паста 25%, масло растительное, лимоны, сметана мжд 15%, соль йодированная, сахар, приправа)	90	13,96	5,30	7,80	129,17	1,26
520,27	Пюре картофельное 150г (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,13	4,69	23,30	141,00	5,20
586,34	Напиток лимонный 200 (16/24) (сахар, лимоны)	200	0,09	0,01	24,40	35,32	4,00
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Обед	755,00	42,42	30,57	108,63	752,68	20,05
	Итого День 9	755,00	42,42	30,57	108,63	752,68	20,05
День 10							
Обед							
82,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 рацион (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	10,16	92,32	21,51
494,47	Курица запеченная (окорочок). 120 (окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, масло растительное, сметана, приправа, соль йодированная)	120	15,14	26,93	4,91	146,29	9,93
516,06	Макаронные изделия отварные 150 рацион (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	5,43	4,19	27,90	179,82	-
388,22	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	200,00
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-
116,17	Хлеб ржано-пшеничный 24г	24	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	829,00	27,32	37,30	101,39	700,10	241,44
	Итого День 10	829,00	27,32	37,30	101,39	700,10	241,44
	Итого по рациону за 10 дней	7 927,00	327,67	257,83	1 172,57	7 865,86	514,91
Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20			77	79	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)		792,70	32,77	25,78	117,26	786,59	51,49