

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

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ  
с 01.10.2022 г. (сезон осень-зима)**

**2022 год**

## МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ с 01.10.2022г. (СЕЗОН ОСЕНЬ-ЗИМА)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
182,02	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая без сахара 200/5	205	4,58	7,58	25,24	186,23	1,30
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион	20	4,64	5,90	-	73,00	0,14
692,02	Кофейный напиток с молоком без сахара 200 (5/100)	200	3,80	3,70	13,18	94,32	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	<b>Итого День 1</b>	<b>610,00</b>	<b>17,65</b>	<b>25,68</b>	<b>73,71</b>	<b>593,70</b>	<b>14,24</b>
<b>День 2</b>							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	13,80	15,00
262,08	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 50/50 (диабет 12+)	100	14,24	7,15	6,13	140,04	6,33
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	10,50	6,37	51,67	192,00	-
707,01	Сок томатный 200 (диабет 12+)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
	<b>Итого День 2</b>	<b>600,00</b>	<b>31,49</b>	<b>14,62</b>	<b>89,77</b>	<b>501,84</b>	<b>41,33</b>
<b>День 3</b>							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,80	0,10	2,60	12,00	10,00
470,06	Фрикадельки из говядины (паровые) 100/5	105	16,58	13,15	14,67	244,79	1,03
534	Капуста тушеная 180 рацион	180	4,44	5,62	18,82	142,94	30,60
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200	200	0,44	-	28,88	115,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	<b>Итого День 3</b>	<b>720,00</b>	<b>26,81</b>	<b>20,11</b>	<b>100,13</b>	<b>689,38</b>	<b>53,53</b>
<b>День 4</b>							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	13,80	15,00
227,19	Рыба припущенная (филе минтая) 100/5 рацион	105	27,01	1,52	0,83	105,00	1,62
493,01	Рагу овощное 180 рацион	180	5,21	7,03	42,44	254,45	14,40
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
	<b>Итого День 4</b>	<b>605,00</b>	<b>37,03</b>	<b>9,48</b>	<b>84,44</b>	<b>527,25</b>	<b>31,05</b>
<b>День 5</b>							
5,46	Суфле творожное паровое без сахара 150	150	17,15	25,00	28,10	408,63	0,75
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,03
674,05	Яблоки печеные без сахара 145 рацион	145	0,58	0,58	14,21	68,15	10,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
	<b>Итого День 5</b>	<b>555,00</b>	<b>21,89</b>	<b>26,39</b>	<b>81,20</b>	<b>630,78</b>	<b>10,78</b>
<b>День 6</b>							
1 208	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным 80	80	-	-	-	-	-
340,26	Омлет натуральный 130 рацион	130	13,50	14,95	2,59	198,45	0,52
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	<b>Итого День 6</b>	<b>585,00</b>	<b>18,12</b>	<b>16,22</b>	<b>52,75</b>	<b>406,50</b>	<b>12,05</b>

<b>День 7</b>							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	13,80	15,00
260,03	Гуляш из отварной говядины 50/50	100	15,53	14,62	3,59	221,00	2,44
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	10,50	6,37	51,67	192,00	-
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200	200	0,44	-	28,88	115,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
	<b>Итого День 7</b>	<b>600,00</b>	<b>31,22</b>	<b>21,89</b>	<b>110,31</b>	<b>662,40</b>	<b>17,84</b>
<b>День 8</b>							
182,03	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара 200/5 рацион	205	3,70	9,85	55,00	393,00	1,63
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион	20	4,64	5,90	-	73,00	0,14
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
649,02	Яблоки, фаршированные творогом 130 (диабет)	130	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00
	<b>Итого День 8</b>	<b>625,00</b>	<b>13,06</b>	<b>24,29</b>	<b>105,78</b>	<b>742,50</b>	<b>11,80</b>
<b>День 9</b>							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,80	0,10	2,60	12,00	10,00
488,03	Птица, тушеная в соусе с овощами (филе бедра куриного) 75/150	225	16,55	16,04	26,56	319,55	3,05
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	5,00	19,20	108,00	2,60
	<b>Итого День 9</b>	<b>745,00</b>	<b>27,31</b>	<b>21,94</b>	<b>87,25</b>	<b>593,55</b>	<b>15,68</b>
<b>День 10</b>							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	13,80	15,00
374	Говядина отварная 75/5 рацион	75	15,53	14,62	3,59	221,00	2,44
534	Капуста тушеная 180 рацион	180	4,44	5,62	18,82	142,94	30,60
707,01	Сок томатный 200 (диабет 12+)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
	<b>Итого День 10</b>	<b>575,00</b>	<b>26,72</b>	<b>21,35</b>	<b>54,38</b>	<b>533,74</b>	<b>68,04</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>251,30</b>	<b>201,98</b>	<b>839,72</b>	<b>5 881,63</b>	<b>276,34</b>
	<b>по СанПИН 2/3/2/4/3590-20 (суточные)</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2 720,00</b>	<b>70,00</b>
	Норма		18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	544-660	14,0-17,5
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>		<b>25,13</b>	<b>20,20</b>	<b>83,97</b>	<b>588,16</b>	<b>27,63</b>

#### ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

**1. Методические рекомендации МР 2.4 0162-19 Особенности питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)**

Утв. Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой

**2. Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания.**

**Сборник технических нормативов под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна /2013 год/**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты социального питания"



Д.В.Уральский

2022г.

Согласовано:

Директор образовательной организации