

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

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В  
ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
*С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ*  
СЕЗОН - ВЕСНА**

**2023 год**

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ  
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ (СЕЗОН-ВЕСНА)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
135,35	Суп из овощей со сметаной 250/5 порцион  (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная)	255	1,96	4,43	8,95	94,85	13,29
255,09	Печень по-строгановски 75/75 (диабет 12+)  (печень говяжья с/м (для диабетиков 12+), сметана мжд 15%, лук репчатый очищенный, масло растительное, мука пшеничная, масло сливочное, соль)	150	20,46	15,01	9,43	263,34	20,25
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 порцион  (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	8,94	6,73	38,72	256,19	-
70,17	Огурцы соленые (консервированные) 40 порцион	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)  (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 порцион  (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
338,84	Фрукты свежие (яблоки) 115 порцион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	<b>Итого День 1</b>	<b>1 000,00</b>	<b>36,30</b>	<b>27,44</b>	<b>92,88</b>	<b>793,95</b>	<b>47,14</b>
<b>День 2</b>							
134,03	Суп крестьянский с крупой пшенной 250  (капуста свежая, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, крупа пшено, масло растительное, зелень, соль)	250	2,49	5,46	14,18	116,01	31,16
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
470,26	Фрикадельки из говядины (паровые) 100/5  (фарш говяжий с/м, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль йодированная)	105	16,78	10,96	8,18	204,07	0,34
214,18	Капуста тушеная 180 порцион  (капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	180	3,63	6,02	9,39	134,45	41,49
707,01	Сок томатный 200 (диабет 12+)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 порцион  (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
	Молоко 1/200 (шт) порцион  (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	<b>Итого День 2</b>	<b>1 005,00</b>	<b>35,34</b>	<b>29,89</b>	<b>74,69</b>	<b>749,33</b>	<b>95,59</b>
<b>День 3</b>							

83,17	<b>Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион</b>  (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, сахар, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	255	1,91	5,68	9,72	114,18	9,51
133	<b>Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10</b>	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
487,02	<b>Птица отварная (окорочок) 120</b>  (окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	120	25,85	16,81	0,72	282,48	3,74
493,01	<b>Рагу овощное 180 рацион</b>  (картофель очищенный, капуста свежая, морковь очищенная, горошек зеленый консервированный, лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, соль)	180	3,02	9,07	12,70	153,14	14,20
349,35	<b>Компот из смеси сухофруктов без сахара 200</b>  (сухофрукты, вода, кислота лимонная)	200	0,44	0,02	11,80	50,60	0,40
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион</b>  (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
338,92	<b>Фрукты свежие (яблоки) 119 рацион</b>  (свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль)	119	0,48	0,48	11,66	55,93	11,90
	<b>Итого День 3</b>	<b>944,00</b>	<b>36,34</b>	<b>32,91</b>	<b>74,34</b>	<b>795,13</b>	<b>39,75</b>
	<b>День 4</b>						
47,18	<b>Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион</b>  (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	60	1,04	3,06	2,03	41,38	17,48
137,33	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 рацион</b>  (картофель очищенный, фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль, приправа)	275	7,71	4,46	14,36	148,22	12,27
133	<b>Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10</b>	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
269,11	<b>Котлеты, биточки (говядина, филе бедра куриного) 100 рацион</b>  (фарш говяжий с/м, филе бедра куриного без кожи с/м, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко 2,5%, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	17,30	11,01	11,13	219,73	1,13
297,28	<b>Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион</b>  (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	8,94	6,73	38,72	256,19	-
707,01	<b>Сок томатный 200 (диабет 12+)</b>	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион</b>  (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
	<b>Молоко 1/200 (шт) рацион</b>  (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	<b>Итого День 4</b>	<b>1 085,00</b>	<b>47,43</b>	<b>32,71</b>	<b>109,18</b>	<b>960,32</b>	<b>53,48</b>
	<b>День 5</b>						

139,39	<b>Суп картофельный с горохом 250 рацион</b> (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	250	5,36	3,98	21,47	135,28	7,42
133	<b>Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10</b>	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
488,03	<b>Птица, тушеная в соусе с овощами (филе бедра куриного) 75/150</b> (филе бедра куриного без кожи с/м, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, горошек зеленый консервированный, зелень, соль йодированная, приправа)	225	17,93	21,45	12,85	315,45	16,95
376,01	<b>Чай без сахара 200 (1/15)</b> (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион</b> (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
338,84	<b>Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион</b>	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	<b>Итого День 5</b>	<b>860,00</b>	<b>28,59</b>	<b>26,79</b>	<b>73,40</b>	<b>645,10</b>	<b>35,97</b>
	<b>День 6</b>						
137,33	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 рацион</b> (картофель очищенный, фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль, приправа)	275	7,71	4,46	14,36	148,22	12,27
133	<b>Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10</b>	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
433,01	<b>Говядина отварная, запеченная в молочном соусе 50/50 рацион</b> (говядина бескостная с/м, кат. а., молоко 2,5% 1л, сыр, масло сливочное, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, соль, мука пшеничная)	100	18,74	8,94	3,43	201,60	0,98
214,18	<b>Капуста тушеная 180 рацион</b> (капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	180	3,63	6,02	9,39	134,45	41,49
349,35	<b>Компот из смеси сухофруктов без сахара 200</b> (сухофрукты, вода, кислота лимонная)	200	0,44	0,02	11,80	50,60	0,40
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион</b> (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
338,84	<b>Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион</b>	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	<b>Итого День 6</b>	<b>940,00</b>	<b>35,62</b>	<b>20,75</b>	<b>77,99</b>	<b>727,72</b>	<b>66,64</b>
	<b>День 7</b>						
83,17	<b>Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион</b> (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, сахар, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	255	1,91	5,68	9,72	114,18	9,51
133	<b>Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10</b>	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-

498,27	<b>Котлеты рубленые из птицы (филе куриной грудки) 100 рацион</b>  (филе грудки куриной без кожи с/м, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	18,86	5,70	12,60	177,64	0,17
297,28	<b>Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион</b>  (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	8,94	6,73	38,72	256,19	-
70,32	<b>Огурцы соленые (консервированные) 50 рацион</b>	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
376,01	<b>Чай без сахара 200 (1/15)</b> (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 58 рацион</b>  (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	58	3,95	0,76	23,09	116,00	-
	<b>Итого День 7</b>	<b>853,00</b>	<b>34,94</b>	<b>19,10</b>	<b>89,03</b>	<b>692,03</b>	<b>12,28</b>
<b>День 8</b>							
145,29	<b>Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион</b>  (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная)	255	3,45	5,57	10,18	117,96	18,19
133	<b>Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10</b>	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
480,19	<b>Биточки из говядины, запеченные под сметанным соусом 90/30 рацион</b>  (фарш говяжий с/м, хлеб пшеничный, сухари панировочные, сметана мжд 15%, сыр, масло растительное, мука пшеничная)	120	17,58	12,04	13,31	235,21	0,05
493,01	<b>Рагу овощное 180 рацион</b>  (картофель очищенный, капуста свежая, морковь очищенная, горошек зеленый консервированный, лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, соль)	180	3,02	9,07	12,70	153,14	14,20
707,01	<b>Сок томатный 200 (диабет 12+)</b>	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион</b>  (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
	<b>Итого День 8</b>	<b>825,00</b>	<b>30,69</b>	<b>27,73</b>	<b>69,73</b>	<b>681,11</b>	<b>52,44</b>
<b>День 9</b>							
132,37	<b>Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 рацион</b>  (картофель, огурцы соленые, морковь, сметана, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	1,88	3,77	16,11	97,07	7,05
133	<b>Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10</b>	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
227,21	<b>Рыба припущенная (филе минтая) 120/5 рацион</b>  (филе рыбы с/м (минтай), масло сливочное, лук репчатый, морковь, зелень, соль йодированная)	125	15,16	3,60	0,90	97,44	1,04
	<b>Овощи в молочном соусе 180</b>						

475,01	(молоко 2,5% 1л, капуста свежая, морковь очищенная, картофель очищенный, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, соль)	180	3,86	6,67	26,40	171,60	31,13
376,01	Чай без сахара 200 (1/15) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
338,92	Фрукты свежие (яблоки) 119 рацион (свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль)	119	0,48	0,48	11,66	55,93	11,90
<b>Итого День 9</b>		<b>899,00</b>	<b>26,23</b>	<b>15,42</b>	<b>82,88</b>	<b>562,36</b>	<b>51,22</b>
<b>День 10</b>							
124,17	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5 рацион (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло сливочное, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная)	205	1,55	3,70	6,32	69,13	19,62
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, молоко 2,5%, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	17,30	11,01	11,13	219,73	1,13
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	8,94	6,73	38,72	256,19	-
70,14	Помидоры соленые (консервированные) 40 рацион	40	0,44	0,04	1,40	8,00	6,00
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200 (шиповник сухой, вода)	200	0,68	0,28	9,66	56,80	130,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
<b>Итого День 10</b>		<b>985,00</b>	<b>38,67</b>	<b>28,88</b>	<b>100,39</b>	<b>848,65</b>	<b>159,35</b>
<b>Итого по рациону</b>			<b>350,15</b>	<b>261,63</b>	<b>844,52</b>	<b>7 455,70</b>	<b>613,86</b>
<b>Суточная потребность по СанПиН 2.3/2.4. 3590-20</b>			<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2 720,00</b>	<b>70,00</b>
<b>Обед 30% - 35 %</b>			<b>27,0-31,5</b>	<b>27,6-32,2</b>	<b>114,9-134,0</b>	<b>816-952</b>	<b>21-24,5</b>
<b>Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)</b>			<b>35,02</b>	<b>26,16</b>	<b>84,45</b>	<b>745,57</b>	<b>61,39</b>

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты социального питания"



Д.В. Уральский

2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.