

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

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

2023 год

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ 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		
День 1							
182,16	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая без сахара 200/5 (молоко 2,5%, крупа овсяная "геркулес", масло сливочное, соль йодированная)	205	8,84	9,89	26,10	231,23	2,28
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	-
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	20	5,12	5,22	-	68,60	0,14
692,17	Кофейный напиток с молоком без сахара 200 (5/100) (молоко 2,5%, кофейный напиток)	200	2,91	2,50	8,71	69,65	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 58 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	58	3,95	0,76	23,09	116,00	-
338,84	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	Итого День 1	608,00	21,36	26,08	69,30	605,63	15,22
День 2							
47,18	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	60	1,04	3,06	2,03	41,38	17,48
262,08	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 50/50 (диабет 12+) (сердце говяжье с/м (для диабетиков) 12+, сметана мжд 15%, лук репчатый очищенный, масло растительное, мука пшеничная, соль, зелень, морковь очищенная, томатная паста 25%, масло сливочное, чеснок, приправа)	100	13,21	8,48	5,26	149,68	2,35
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	8,94	6,73	38,72	256,19	-
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 (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
	Итого День 2	600,00	29,15	19,19	75,57	602,05	39,83
День 3							
70,27	Огурцы соленые (консервированные) 30 рацион	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
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
	Капуста тушеная 180 рацион						

214,18	(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
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	-
338,84	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	Итого День 3	690,00	25,75	18,47	62,77	572,07	184,83
	День 4						
70,14	Помидоры соленые (консервированные) 40 рацион	40	0,44	0,04	1,40	8,00	6,00
227,19	Рыба припущенная (филе минтая) 100/5 рацион (филе рыбы с/м (минтай), масло сливочное, лук репчатый, морковь, зелень, соль йодированная)	105	12,60	3,51	0,48	84,61	0,89
493,01	Рагу овощное 180 рацион (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
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	-
	Итого День 4	585,00	20,22	13,39	38,41	366,07	21,19
	День 5						
326,46	Суфле творожное паровое без сахара 150 (творог 9%, молоко 2,5%, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	150	23,16	14,06	11,17	273,44	0,53
376,01	Чай без сахара 200 (1/15) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
674,05	Яблоки печеные без сахара 145 рацион (свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль)	145	0,58	0,58	14,21	68,15	14,50
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 59 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	59	3,89	0,71	23,36	116,82	-
	Итого День 5	554,00	27,83	15,40	48,81	459,93	15,13
	День 6						
340,26	Омлет натуральный 130 рацион (яйца, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	130	13,15	15,33	2,55	200,02	0,24
101,25	Консервы овощные закусочные Кукуруза консервированная 40 рацион	40	0,88	0,16	4,48	23,20	1,92
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	-

338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион						
		120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого День 6	550,00	18,67	16,74	42,62	399,94	14,26
	День 7						
260,03	Гуляш из отварной говядины 50/50 (говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, морковь очищенная, мука пшеничная, соль)	100	17,51	10,90	2,60	225,24	0,82
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 58 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	58	3,95	0,76	23,09	116,00	-
	Итого День 7	578,00	31,52	18,71	75,47	662,23	136,82
	День 8						
182,03	Каша пшенная молочная жидкая без сахара 200/5 рацион (молоко 2,5% , крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная)	205	8,33	8,20	31,92	237,65	1,69
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	-
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	20	5,12	5,22	-	68,60	0,14
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	-
649,02	Яблоки, фаршированные творогом 130 (диабет) (яблоки, творог 9%, яйцо)	130	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого День 8	625,00	18,17	21,92	67,64	549,07	13,93
	День 9						
488,03	Птица, тушеная в соусе с овощами (филе бедра куриного) 75/150 (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
70,27	Огурцы соленые (консервированные) 30 рацион	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
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	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	Итого День 9	715,00	28,13	28,65	46,59	559,67	21,15
	День 10						
	Говядина отварная 75/5 рацион						

374	(говядина бескостная с/м, кат. а., масло сливочное, морковь очищенная, лук репчатый очищенный)	75	24,13	9,92	-0,52	236,30	-
Капуста тушеная 180 рацион							
214,18	(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 рацион							
	(масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
Фрукты свежие (яблоки) 113 рацион							
338,9	(свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль)	113	0,45	0,45	11,07	53,11	11,30
Итого День 10		628,00	34,17	17,31	49,50	578,66	72,79
Итого по рациону			254,98	195,86	576,69	5 355,32	535,15
Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20			90,00	92,00	383,00	2 720,00	70,00
Завтрак 20% - 25 %			18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	544-680	14-17,5
Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)			25,50	19,59	57,67	535,53	53,52

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"



Д.В. Уральский

2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____

« _____ » _____ 2023г.