

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

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ
12 ЛЕТ И СТАРШЕ
с заболеванием сахарный диабет
10-ти дневное
сезон - осень 2023 г.**

2023 год

Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 01.09.2023

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
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	-
337,01	Яйцо вареное 40 (1 шт)	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
692,01	Кофейный напиток на молоке без сахара 200 (5/200) (молоко 2,5% 1л, кофейный напиток)	200	3,80	3,70	13,18	94,32	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	605,00	21,10	24,81	75,22	607,87	12,99
	Итого День 1	605,00	21,10	24,81	75,22	607,87	12,99
День 2							
Завтрак							
71,18	Огурец свежий (нарезка) 100 рацион	100	0,70	0,10	1,90	11,00	7,00
343,06	Котлеты "Нежные" 100 рацион 2023 (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	6,33	130,48	0,70
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	8,94	6,73	38,72	256,19	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
1 231	Сок томатный 200 (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	Итого за Завтрак	640,00	29,80	13,60	76,51	552,47	27,70
	Итого День 2	640,00	29,80	13,60	76,51	552,47	27,70
День 3							
Завтрак							
71,19	Овощи натуральные свежие (помидоры) 100 рацион	100	0,60	0,20	3,80	24,00	25,00
244,02	Плов из говядины с булгуром 50/150 рацион (говядина бескостная с/м, кат. а., крупа булгур, морковь, лук репчатый , томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, зелень, приправа)	200	22,57	13,73	29,31	396,98	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-

413,02	Чай с молоком без сахара 200 (1/100) (сахар, чай, вода, молоко)	200	3,10	2,55	4,87	55,52	1,40
	Итого за Завтрак	560,00	30,23	17,20	61,74	595,30	27,27
	Итого День 3	560,00	30,23	17,20	61,74	595,30	27,27
День 4							
Завтрак							
454,13	Биточки по-кубански (фарш говяжий, печень говяжья) 100 рацион 2023 (печень говяжья с/м, фарш говяжий с/м, картофель, лук репчатый, мука пшеничная, хлеб пшеничный, яйцо, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	17,55	6,49	16,78	200,89	6,26
214,18	Капуста тушеная 180 рацион (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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
349,35	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200 (сухофрукты, вода, кислота лимонная)	200	0,44	0,02	11,80	50,60	0,40
338,59	Фрукты свежие (груши) 142 рацион	142	0,57	0,43	14,63	66,74	7,10
	Итого за Завтрак	682,00	26,15	13,68	76,36	571,48	55,25
	Итого День 4	682,00	26,15	13,68	76,36	571,48	55,25
День 5							
Завтрак							
452,21	Филе куриной грудки запеченное 100 (филе грудки куриной без кожи с/м, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, приправа, соль йодированная, чеснок)	100	19,17	5,26	1,41	123,79	1,54
219,04	Соте из кабачков (летнее) 180 рацион 2023 (кабачки свежие, масло растительное, перец болгарский сладкий, лук репчатый, морковь, помидоры свежие, соль йодированная, зелень, чеснок, приправа)	180	1,47	5,92	9,55	93,34	37,46
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	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
376,01	Чай без сахара 200 (1/15) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
	Итого за Завтрак	550,00	24,88	19,20	34,92	403,55	39,10
	Итого День 5	550,00	24,88	19,20	34,92	403,55	39,10
День 6							
Завтрак							
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
337,01	Яйцо вареное 40 (1 шт)	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	-
97,01	Сыр (порциями) 15 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
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	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	630,00	22,40	26,83	60,14	578,90	12,49
	Итого День 6	630,00	22,40	26,83	60,14	578,90	12,49
День 7							
Завтрак							
71,18	Огурец свежий (нарезка) 100 рацион	100	0,70	0,10	1,90	11,00	7,00
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
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	8,94	6,73	38,72	256,19	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 58 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	58	3,95	0,76	23,09	116,00	-
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200 (шиповник сухой, вода)	200	0,68	0,28	9,66	56,80	130,00
	Итого за Завтрак	638,00	31,31	18,61	75,72	659,64	137,73
	Итого День 7	638,00	31,31	18,61	75,72	659,64	137,73
День 8							
Завтрак							
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
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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
413,02	Чай с молоком без сахара 200 (1/100) (сахар, чай, вода, молоко)	200	3,10	2,55	4,87	55,52	1,40
338,59	Фрукты свежие (груши) 142 рацион	142	0,57	0,43	14,63	66,74	7,10
	Итого за Завтрак	582,00	35,99	30,23	54,56	649,20	9,17
	Итого День 8	582,00	35,99	30,23	54,56	649,20	9,17
День 9							
Завтрак							
	Соус "Болоньезе" 50/50 рацион 2023						

464,05	(фарш говяжий с/м, лук репчатый, помидоры свежие, перец болгарский сладкий, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	100	17,20	10,53	5,11	190,23	31,67
302,02	Каша пшениная рассыпчатая 150 (крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная)	150	6,30	4,38	40,61	226,77	-
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
376,01	Чай без сахара 200 (1/15) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
	Итого за Завтрак	570,00	28,08	15,74	70,69	543,92	35,97
	Итого День 9	570,00	28,08	15,74	70,69	543,92	35,97
День 10							
Завтрак							
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 йодированная)	180	3,02	9,07	12,70	153,14	14,20
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
1 231	Сок томатный 200 (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	Итого за Завтрак	645,00	21,98	13,90	52,54	439,55	45,09
	Итого День 10	645,00	21,98	13,90	52,54	439,55	45,09
	Итого по рациону за 10 дней		271,92	193,80	638,40	5 601,88	402,76
	Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20		90	92	383	2720	70
	Завтрак 20% - 25 %		18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	544-680	14,0-17,5
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)		27,19	19,38	63,84	560,19	40,28

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"

Д.В.Уральский

2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____

« _____ » _____ 2023г.

