

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

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

2023 год

Обеды 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							
Обед							
124,18	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5 рацион (капуста свежая, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло сливочное, сметана мжд 15%, соль, томатная паста 25%, зелень)	255	1,91	4,45	7,99	85,07	23,83
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
441,09	Говядина, тушенная с черносливом 50/50 рацион (говядина бескостная с/м, кат. а., чернослив б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная, зелень)	100	17,82	11,05	2,57	229,47	1,88
297,07	Каша гречневая вязкая 180 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	10,50	6,37	51,67	192,00	-
1 231	Сок томатный 200 (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	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 за Обед		920,00	37,33	23,38	107,04	735,39	57,19
Итого День 1		920,00	37,33	23,38	107,04	735,39	57,19
День 2							
Обед							
138,25	Суп картофельный с крупой пшеничной и рыбой 250/30 рацион (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	280	5,80	2,66	19,97	117,22	9,38
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
498,03	Котлета куриная паровая (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/10 (филе бедра куриного без кожи с/м, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сыр, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	100	19,98	7,32	11,62	195,69	0,24
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
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						
		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 за Обед	1 030,00	38,37	23,43	87,94	721,85	179,68
	Итого День 2	1 030,00	38,37	23,43	87,94	721,85	179,68
День 3							
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 рацион						
132,41	(картофель, огурцы соленые (консервированные), морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная)	255	2,31	4,53	20,05	119,20	8,56
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
	Запеканка из печени с рисом 100 рацион 2023						
482,01	(печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	100	14,43	17,86	11,60	273,14	6,74
	Соус сметанный 30 рацион 2023						
290,04	(сметана мжд 15%, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, чеснок, зелень, соль йодированная)	30	0,79	2,70	3,48	41,45	1,29
	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50						
463,07	(морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	150	3,51	6,87	16,10	141,15	2,77
71,02	Овощи натуральные свежие (помидоры) 30 рацион	30	0,18	0,06	1,14	7,20	7,50
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 58 рацион						
		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 за Обед	948,00	26,51	33,42	90,78	773,71	38,46
	Итого День 3	948,00	26,51	33,42	90,78	773,71	38,46
День 4							
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 рацион						
137,33	(картофель очищенный, фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа)	275	7,71	4,46	14,36	148,22	12,27
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
	Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 200 рацион 2023						

460,05	(картофель, морковь, перец болгарский сладкий, кабачки свежие, лук репчатый, капуста свежая, масло сливочное, томатная паста 25%, масло растительное, мука пшеничная, сахар, чеснок, соль йодированная, приправа, зелень)	200	2,97	10,05	15,40	174,91	27,05
1 231	Сок томатный 200 (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
338,38	Фрукты свежие (груши) 150 рацион	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
	Итого за Обед	895,00	17,92	16,01	78,75	568,43	66,82
	Итого День 4	895,00	17,92	16,01	78,75	568,43	66,82
День 5							
Обед							
134,03	Суп крестьянский с крупой пшеничной 250 (капуста свежая, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, крупа пшено, масло растительное, зелень, соль йодированная)	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	-
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
463,08	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50 (морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	180	4,45	8,12	20,26	172,92	2,77
71,48	Овощи натуральные свежие (огурцы) 30 рацион	30	0,21	0,03	0,57	3,30	2,10
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	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 за Обед	945,00	26,65	20,82	80,42	617,08	48,33
	Итого День 5	945,00	26,65	20,82	80,42	617,08	48,33
День 6							
Обед							
108,07	Борщ с фасолью и сметаной 250/5 рацион 2023 (свекла, капуста свежая, фасоль, лук репчатый, сметана мжд 15%, морковь, масло сливочное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, чеснок, сахар, кислота лимонная)	255	3,28	5,00	13,76	109,39	10,39
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
	Говядина, тушенная с капустой и овощами 50/155						

460,05	(картофель, морковь, перец болгарский сладкий, кабачки свежие, лук репчатый, капуста свежая, масло сливочное, томатная паста 25%, масло растительное, мука пшеничная, сахар, чеснок, соль йодированная, приправа, зелень)	200	2,97	10,05	15,40	174,91	27,05
1 231	Сок томатный 200 (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
338,38	Фрукты свежие (груши) 150 рацион	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
	Итого за Обед	895,00	17,92	16,01	78,75	568,43	66,82
	Итого День 4	895,00	17,92	16,01	78,75	568,43	66,82
	День 5						
	Обед						
134,03	Суп крестьянский с крупой пшенной 250 (капуста свежая, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, крупа пшено, масло растительное, зелень, соль йодированная)	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	-
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
463,08	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50 (морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	180	4,45	8,12	20,26	172,92	2,77
71,48	Овощи натуральные свежие (огурцы) 30 рацион	30	0,21	0,03	0,57	3,30	2,10
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	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 за Обед	945,00	26,65	20,82	80,42	617,08	48,33
	Итого День 5	945,00	26,65	20,82	80,42	617,08	48,33
	День 6						
	Обед						
108,07	Борщ с фасолью и сметаной 250/5 рацион 2023 (свекла, капуста свежая, фасоль, лук репчатый, сметана мжд 15%, морковь, масло сливочное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, чеснок, сахар, кислота лимонная)	255	3,28	5,00	13,76	109,39	10,39
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
	Говядина, тушенная с капустой и овощами 50/155						

372,01	(капуста свежая, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый очищенный, помидоры свежие, перец болгарский сладкий, масло растительное, морковь очищенная, зелень, соль, кислота лимонная)	205	15,53	14,62	3,58	221,00	2,44
71,02	Овощи натуральные свежие (помидоры) 30 рацион	30	0,18	0,06	1,14	7,20	7,50
1 231	Сок томатный 200 (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	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 за Обед	875,00	28,09	21,19	63,30	566,44	51,83
	Итого День 6	875,00	28,09	21,19	63,30	566,44	51,83
День 7							
Обед							
145,29	Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион (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	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
343,08	Рыбные пальчики в сухарях запеченные (филе минтая) 100 рацион 2023 (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	12,26	5,97	6,58	136,41	1,09
460,04	Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 180 рацион 2023 (перец болгарский сладкий, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	180	2,67	9,04	13,85	157,36	24,35
349,35	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200 (сухофрукты, вода, кислота лимонная)	200	0,44	0,02	11,80	50,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 58 рацион	58	3,95	0,76	23,09	116,00	-
	Итого за Обед	803,00	23,45	21,49	69,48	598,33	44,03
	Итого День 7	803,00	23,45	21,49	69,48	598,33	44,03
День 8							
Обед							
124,18	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5 рацион (капуста свежая, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло сливочное, сметана мжд 15%, соль, томатная паста 25%, зелень)	255	1,91	4,45	7,99	85,07	23,83
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-

	Тефтели из говядины с томатным соусом 100/50 рацион (фарш говяжий с/м, молоко 2,5% 1л, лук репчатый очищенный, крупа рисовая, масло растительное, томатная паста 25%, мука пшеничная, морковь очищенная, зелень, соль йодированная, приправа, сахар)	150	18,79	13,55	13,24	255,50	5,93
463,53	Каша гречневая вязкая 180 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	10,50	6,37	51,67	192,00	-
297,07	Чай без сахара 200 (1/15) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
376,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
	Итого за Обед	855,00	36,04	25,27	100,71	672,89	29,86
	Итого День 8	855,00	36,04	25,27	100,71	672,89	29,86
День 9							
Обед							
	Суп "Вероника" с сырными клёцками 200/60 рацион 2023 (сыр, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, зелень, соль йодированная)	260	7,92	16,45	13,85	236,44	5,15
108,11	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
133	Ризотто с отварной говядиной 50/150 рацион 2023 (говядина бескостная с/м, кат. а., крупа рисовая, морковь, масло сливочное, лук репчатый, перец болгарский сладкий, помидоры свежие, чеснок, соль йодированная, приправа, зелень)	200	19,10	12,90	18,51	322,00	5,91
443,03	Овощи натуральные свежие (огурцы) 30 рацион	30	0,21	0,03	0,57	3,30	2,10
71,48	Сок томатный 200 (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
1 231	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	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 за Обед	960,00	39,67	36,83	75,87	856,54	35,76
	Итого День 9	960,00	39,67	36,83	75,87	856,54	35,76
День 10							
Обед							
	Суп картофельный с горохом 250 рацион (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	250	5,36	3,98	21,47	135,28	7,42
139,39	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
452,21	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	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
338,38	Фрукты свежие (груши) 150 рацион	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
	Итого за Обед	940,00	33,40	16,71	81,14	639,62	187,95
	Итого День 10	940,00	33,40	16,71	81,14	639,62	187,95
	Итого по рациону за 10 дней		305,44	238,55	835,45	6 760,28	739,91
	Суточная потребность по СанПиН 2/3/2/4/3590-20	90	92	383	2720	70	
	Обед 30% - 35%	27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,0	816-962	21,0-24,5	
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)	30,54	23,86	83,54	675,03	73,99	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Автономной некоммерческой организации
 "Стандарты социального питания" _____
 Д.В.Уральский

2023г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____

2023г.

