

**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 пшеничная 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 (легнее) 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 пшеничная 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 |
| 376,01 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота) Чай без сахара 200 (1/15) (сахар, чай, вода) | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,80 | - |
| | Итого за Завтрак | 200 | 0,20 | 0,05 | 0,07 | 1,52 | 0,10 |
| | 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 |
| 338,79 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота) | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,80 | - |
| 1 231 | Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион Сок томатный 200 (диабет) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| | Итого за Завтрак | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 20,00 |
| | 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.

