

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

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ  
с заболеванием сахарный диабет  
сезон — осень  
с 02.10.2023**

**2023 год**

## Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 02.10.2023

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
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
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 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610,00</b>	<b>23,28</b>	<b>27,35</b>	<b>66,68</b>	<b>613,85</b>	<b>13,10</b>
	<b>Итого День 1</b>	<b>610,00</b>	<b>23,28</b>	<b>27,35</b>	<b>66,68</b>	<b>613,85</b>	<b>13,10</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
343,09	Котлеты "Нежные" 90 рацион 2023 (филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый очищенный, сухари панировочные, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная, приправа)	90	12,98	5,29	6,46	122,04	0,63
302,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
1 231,01	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,00</b>	<b>25,49</b>	<b>11,64</b>	<b>61,51</b>	<b>457,33</b>	<b>24,83</b>
	<b>Итого День 2</b>	<b>540,00</b>	<b>25,49</b>	<b>11,64</b>	<b>61,51</b>	<b>457,33</b>	<b>24,83</b>
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
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
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200) (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1,06	0,07

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион							
		40	2,64	0,48	15,84	79,20		-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>25,71</b>	<b>14,37</b>	<b>47,48</b>	<b>491,64</b>		<b>15,94</b>
	<b>Итого День 3</b>	<b>500,00</b>	<b>25,71</b>	<b>14,37</b>	<b>47,48</b>	<b>491,64</b>		<b>15,94</b>
	<b>День 4</b>							
	<b>Завтрак</b>							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60		4,20
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
214,15	Капуста тушеная 150 рацион  (капуста свежая, масло растительное, лук репчатый, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	150	3,11	5,69	5,91	105,19		34,80
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200) (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1,06		0,07
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660,00</b>	<b>25,03</b>	<b>13,34</b>	<b>53,59</b>	<b>460,74</b>		<b>55,33</b>
	<b>Итого День 4</b>	<b>660,00</b>	<b>25,03</b>	<b>13,34</b>	<b>53,59</b>	<b>460,74</b>		<b>55,33</b>
	<b>День 5</b>							
	<b>Завтрак</b>							
452,2	Филе куриной грудки запеченное 90  (филе грудки куриной без кожи с/м, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, приправа, соль йодированная, чеснок)	90	17,25	4,73	1,27	111,38		1,38
219,03	Соте из кабачков (летнее) 150 рацион 2023  (кабачки свежие, масло растительное, перец болгарский сладкий, лук репчатый, морковь, помидоры свежие, соль йодированная, зелень, чеснок, приправа)	150	1,23	4,93	7,95	77,79		31,22
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		-
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200) (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1,06		0,07
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00		-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>22,11</b>	<b>17,61</b>	<b>29,31</b>	<b>356,33</b>		<b>32,67</b>
	<b>Итого День 5</b>	<b>500,00</b>	<b>22,11</b>	<b>17,61</b>	<b>29,31</b>	<b>356,33</b>		<b>32,67</b>
	<b>День 6</b>							
	<b>Завтрак</b>							
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		-

97,01	Сыр (порциями) 15 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
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	-
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200) (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1,06	0,07
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610,00</b>	<b>21,02</b>	<b>26,58</b>	<b>52,20</b>	<b>538,84</b>	<b>12,46</b>
	<b>Итого День 6</b>	<b>610,00</b>	<b>21,02</b>	<b>26,58</b>	<b>52,20</b>	<b>538,84</b>	<b>12,46</b>

**День 7**

**Завтрак**

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
302,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
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 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,00</b>	<b>28,23</b>	<b>17,17</b>	<b>61,26</b>	<b>575,74</b>	<b>134,93</b>
	<b>Итого День 7</b>	<b>550,00</b>	<b>28,23</b>	<b>17,17</b>	<b>61,26</b>	<b>575,74</b>	<b>134,93</b>

**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	-
97,01	Сыр (порциями) 15 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200) (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1,06	0,07
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,38	Фрукты свежие (груши) 150 рацион	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565,00</b>	<b>30,46</b>	<b>26,20</b>	<b>42,64</b>	<b>541,75</b>	<b>8,21</b>
	<b>Итого День 8</b>	<b>565,00</b>	<b>30,46</b>	<b>26,20</b>	<b>42,64</b>	<b>541,75</b>	<b>8,21</b>

**День 9**

**Завтрак**

71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
	Соус "Болоньезе" 50/40 рацион 2023						

464,04	(фарш говяжий с/м, лук репчатый, помидоры свежие, перец болгарский сладкий, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	90	17,00	9,66	4,21	177,20	29,16
302,02	Каша пшеничная рассыпчатая 150 (крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная)	150	6,30	4,38	40,61	226,77	-
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200) (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1,06	0,07
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>536,00</b>	<b>26,24</b>	<b>14,57</b>	<b>60,27</b>	<b>482,91</b>	<b>33,43</b>
<b>День 10</b>	<b>Итого День 9</b>	<b>536,00</b>	<b>26,24</b>	<b>14,57</b>	<b>60,27</b>	<b>482,91</b>	<b>33,43</b>
<b>Завтрак</b>							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
227,07	Рыба припущенная (филе минтая) 90/5 рацион (филе рыбы с/м (минтай), масло сливочное, лук репчатый, морковь, зелень, соль йодированная)	95	12,60	3,51	0,48	84,61	0,89
493,03	Рагу овощное 150 рацион (картофель, капуста свежая, морковь, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная)	150	2,52	7,56	10,58	127,62	11,83
1 231,01	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>541,00</b>	<b>19,86</b>	<b>11,82</b>	<b>33,40</b>	<b>333,91</b>	<b>47,72</b>
	<b>Итого День 10</b>		<b>19,86</b>	<b>11,82</b>	<b>33,40</b>	<b>333,91</b>	<b>47,72</b>
	<b>Итого по рациону за 10 дней</b>		<b>247,42</b>	<b>180,64</b>	<b>508,33</b>	<b>4 853,04</b>	<b>378,62</b>
	<b>Суточная потребность по СанПиН 2/3/2/4/3590-20</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>60</b>	
	Завтрак 20% - 25 %	15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-588	12,0-15,0	
	<b>Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>24,74</b>	<b>18,06</b>	<b>50,83</b>	<b>485,30</b>	<b>37,86</b>	

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты социального питания"

Д.В.Уральский

2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ

2023г.

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

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ  
с заболеванием сахарный диабет  
сезон — осень  
с 02.10.2023**

**2023 год**

## Обеды 7-11 лет (Диабет) с 02.10.2023.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Обед</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
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	1,86
302,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион  (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
1 231,01	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,38	Фрукты свежие (груши) 150 рацион	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
	<b>Итого за Обед</b>	<b>915,00</b>	<b>33,16</b>	<b>21,68</b>	<b>83,37</b>	<b>724,39</b>	<b>53,18</b>
	<b>Итого День 1</b>	<b>915,00</b>	<b>33,16</b>	<b>21,68</b>	<b>83,37</b>	<b>724,39</b>	<b>53,18</b>
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>							
138,21	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/30 рацион  (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	230	5,35	2,15	16,00	97,17	7,73
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
219,03	Соте из кабачков (летнее) 150 рацион 2023  (кабачки свежие, масло растительное, перец болгарский сладкий, лук репчатый, морковь, помидоры свежие, соль йодированная, зелень, чеснок, приправа)	150	1,23	4,93	7,95	77,79	31,22

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 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930,00</b>	<b>36,36</b>	<b>21,69</b>	<b>74,45</b>	<b>646,65</b>	<b>171,79</b>
	<b>Итого День 2</b>	<b>930,00</b>	<b>36,36</b>	<b>21,69</b>	<b>74,45</b>	<b>646,65</b>	<b>171,79</b>
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>							
132,37	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 рацион  (картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	1,88	3,77	16,11	97,07	7,05
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
482,06	Запеканка из печени с рисом 90 рацион 2023  (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	90	12,99	16,08	10,44	245,86	6,07
290,04	Соус сметанный 30 рацион 2023  (сметана мжд 15%, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, чеснок, зелень, соль йодированная)	30	0,79	2,70	3,48	41,45	1,29
463,07	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50  (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
376,01	Чай без сахара 200 (1/200) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,89	Фрукты свежие (яблоки) 112 рацион	112	0,45	0,45	10,98	52,64	11,20
	<b>Итого за Обед</b>	<b>837,00</b>	<b>23,14</b>	<b>30,53</b>	<b>77,00</b>	<b>678,89</b>	<b>28,48</b>
	<b>Итого День 3</b>	<b>837,00</b>	<b>23,14</b>	<b>30,53</b>	<b>77,00</b>	<b>678,89</b>	<b>28,48</b>
<b>День 4</b>							
<b>Обед</b>							
137,28	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25 рацион  (картофель, фарш говяжий с/м, лук репчатый, морковь, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа)	225	7,92	4,36	11,54	134,00	10,07
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
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
1 231,01	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00



	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,38	Фрукты свежие (груши) 150 рацион	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
	<b>Итого за Обед</b>	<b>805,00</b>	<b>16,51</b>	<b>14,66</b>	<b>66,48</b>	<b>497,06</b>	<b>61,92</b>
	<b>Итого День 4</b>	<b>805,00</b>	<b>16,51</b>	<b>14,66</b>	<b>66,48</b>	<b>497,06</b>	<b>61,92</b>
<b>День 5</b>							
<b>Обед</b>							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
134,04	Суп крестьянский с крупой пшеничной 200 (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупка пшено, масло растительное, зелень, соль йодированная)	200	1,99	4,37	11,34	92,81	24,93
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
343,09	Котлеты "Нежные" 90 рацион 2023 (филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый очищенный, сухари панировочные, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная, приправа)	90	12,98	5,29	6,46	122,04	0,63
302,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион (крупка гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
376,01	Чай без сахара 200 (1/200) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750,00</b>	<b>26,30</b>	<b>16,05</b>	<b>72,25</b>	<b>543,46</b>	<b>40,66</b>
	<b>Итого День 5</b>	<b>750,00</b>	<b>26,30</b>	<b>16,05</b>	<b>72,25</b>	<b>543,46</b>	<b>40,66</b>
<b>День 6</b>							
<b>Обед</b>							
108,13	Борщ с фасолью и сметаной 200/5 рацион 2023 (свекла, капуста свежая, фасоль, лук репчатый, сметана мжд 15%, морковь, масло сливочное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, чеснок, сахар, кислота лимонная)	205	2,70	4,15	11,29	90,20	8,64
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
372,01	Говядина, тушеная с капустой и овощами 50/155 (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	3,59	221,00	2,44
376,01	Чай без сахара 200 (1/200) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770,00</b>	<b>22,19</b>	<b>19,87</b>	<b>45,55</b>	<b>463,62</b>	<b>22,18</b>
	<b>Итого День 6</b>	<b>770,00</b>	<b>22,19</b>	<b>19,87</b>	<b>45,55</b>	<b>463,62</b>	<b>22,18</b>
<b>День 7</b>							
<b>Обед</b>							

145,26	Суп летний из овощей со сметаной 200/5 рацион (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, сметана мжд 15%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	2,80	4,60	8,19	96,10	14,78
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
460,02	Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 150 рацион 2023 (перец болгарский сладкий, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	150	2,22	7,53	11,55	131,13	20,29
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 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>905,00</b>	<b>26,84</b>	<b>25,13</b>	<b>67,34</b>	<b>633,44</b>	<b>39,16</b>
	<b>Итого День 7</b>	<b>905,00</b>	<b>26,84</b>	<b>25,13</b>	<b>67,34</b>	<b>633,44</b>	<b>39,16</b>
	<b>День 8</b>						
	<b>Обед</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
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
463,28	Ёжики мясные из говядины с томатным соусом 90/50 (фарш говяжий с/м, лук репчатый, сметана мжд 15%, мука пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, чеснок, соль йодированная, приправа, зелень)	140	13,42	7,28	12,65	172,67	5,34
463,07	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50 (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
1 231,01	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>855,00</b>	<b>24,24</b>	<b>19,10</b>	<b>71,47</b>	<b>569,85</b>	<b>58,73</b>
	<b>Итого День 8</b>	<b>855,00</b>	<b>24,24</b>	<b>19,10</b>	<b>71,47</b>	<b>569,85</b>	<b>58,73</b>

<b>День 9</b>							
<b>Обед</b>							
108,15	Суп "Вероника" с сырными клёцками 150/60 рацион 2023 (сыр, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, зелень, соль йодированная)	210	7,83	15,61	13,35	226,45	4,65
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
443,05	Ризотто с курицей (филе куриной грудки) 180 (30/150) рацион 2023 (филе бедра куриного без кожи с/м, крупа рисовая, масло сливочное, лук репчатый, морковь, перец болгарский сладкий, помидоры свежие, чеснок, зелень, приправа, соль йодированная)	180	11,15	9,82	32,13	260,46	17,08
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
376,01	Чай без сахара 200 (1/200) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900,00</b>	<b>28,66</b>	<b>32,61</b>	<b>77,05</b>	<b>722,03</b>	<b>39,43</b>
	<b>Итого День 9</b>	<b>900,00</b>	<b>28,66</b>	<b>32,61</b>	<b>77,05</b>	<b>722,03</b>	<b>39,43</b>

<b>День 10</b>							
<b>Обед</b>							
139,05	Суп картофельный с горохом 200 рацион (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	200	4,29	3,18	17,17	108,23	5,93
452,2	Филе куриной грудки запеченное 90 (филе грудки куриной без кожи с/м, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, приправа, соль йодированная, чеснок)	90	17,25	4,73	1,27	111,38	1,38
214,15	Капуста тушеная 150 рацион (капуста свежая, масло растительное, лук репчатый, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	150	3,11	5,69	5,91	105,19	34,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200 (шиповник сухой, вода)	200	0,68	0,28	9,66	56,80	130,00
338,38	Фрукты свежие (груши) 150 рацион	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830,00</b>	<b>28,57</b>	<b>14,81</b>	<b>65,30</b>	<b>531,30</b>	<b>179,61</b>
	<b>Итого День 10</b>		<b>28,57</b>	<b>14,81</b>	<b>65,30</b>	<b>531,30</b>	<b>179,61</b>
	<b>Итого по рациону за 10 дней</b>		<b>265,98</b>	<b>240,00</b>	<b>700,24</b>	<b>7 060,69</b>	<b>695,14</b>
	<b>Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>60</b>
	<b>Обед 30% - 35%</b>		<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,26</b>	<b>705-823</b>	<b>18,0-21,0</b>
	<b>Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)</b>		<b>26,60</b>	<b>24,00</b>	<b>70,02</b>	<b>706,07</b>	<b>69,51</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Автономной некоммерческой организации  
 "Стандарты социального питания"  
 Д.В. Уралеский  
 « 10 » \_\_\_\_\_ 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МОБУ СОШ  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**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.  
с 02.10.2023**

**2023 год**

## Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 02.10.2023

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
182,03	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара 200/5 порцион (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 порцион (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 порцион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 порцион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615,00</b>	<b>21,14</b>	<b>24,85</b>	<b>76,20</b>	<b>612,57</b>	<b>13,99</b>
	<b>Итого День 1</b>	<b>615,00</b>	<b>21,14</b>	<b>24,85</b>	<b>76,20</b>	<b>612,57</b>	<b>13,99</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
71,18	Огурец свежий (нарезка) 100 порцион	100	0,70	0,10	1,90	11,00	7,00
343,06	Котлеты "Нежные" 100 порцион 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 порцион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	8,94	6,73	38,72	256,19	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 порцион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
1 231,01	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630,00</b>	<b>29,25</b>	<b>13,54</b>	<b>72,66</b>	<b>533,67</b>	<b>27,70</b>
	<b>Итого День 2</b>	<b>630,00</b>	<b>29,25</b>	<b>13,54</b>	<b>72,66</b>	<b>533,67</b>	<b>27,70</b>
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
71,19	Овощи натуральные свежие (помидоры) 100 порцион	100	0,60	0,20	3,80	24,00	25,00
244,02	Плов из говядины с булгуром 50/150 порцион (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	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 порцион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
413,02	Чай с молоком без сахара 200 (1/100) (чай, вода, молоко)	200	3,10	2,55	4,87	55,52	1,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,00</b>	<b>29,68</b>	<b>17,14</b>	<b>57,89</b>	<b>576,50</b>	<b>27,2</b>
	<b>Итого День 3</b>	<b>550,00</b>	<b>29,68</b>	<b>17,14</b>	<b>57,89</b>	<b>576,50</b>	<b>27,2</b>

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 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
349,35	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200  (сухофрукты, вода, кислота лимонная)	200	0,44	0,02	11,80	50,60	0,40
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630,00</b>	<b>25,43</b>	<b>13,59</b>	<b>67,68</b>	<b>532,94</b>	<b>58,15</b>
	<b>Итого День 4</b>	<b>630,00</b>	<b>25,43</b>	<b>13,59</b>	<b>67,68</b>	<b>532,94</b>	<b>58,15</b>
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 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200)  (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1,06	0,07
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,00</b>	<b>24,27</b>	<b>19,13</b>	<b>31,05</b>	<b>384,29</b>	<b>39,07</b>
	<b>Итого День 5</b>	<b>540,00</b>	<b>24,27</b>	<b>19,13</b>	<b>31,05</b>	<b>384,29</b>	<b>39,07</b>
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	0,1
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200)  (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1,06	0,0

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
338,44	Фрукты свежие (яблоки) 101 рацион	101	0,40	0,40	9,90	47,47	10,10
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>621,00</b>	<b>21,79</b>	<b>26,76</b>	<b>56,37</b>	<b>560,11</b>	<b>12,56</b>
	<b>Итого День 6</b>	<b>621,00</b>	<b>21,79</b>	<b>26,76</b>	<b>56,37</b>	<b>560,11</b>	<b>12,56</b>
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
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 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200 (шиповник сухой, вода)	200	0,68	0,28	9,66	56,80	130,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630,00</b>	<b>30,77</b>	<b>18,51</b>	<b>72,54</b>	<b>643,64</b>	<b>137,73</b>
	<b>Итого День 7</b>	<b>630,00</b>	<b>30,77</b>	<b>18,51</b>	<b>72,54</b>	<b>643,64</b>	<b>137,73</b>
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
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 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
413,02	Чай с молоком без сахара 200 (1/100) (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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>572,00</b>	<b>35,44</b>	<b>30,17</b>	<b>50,71</b>	<b>630,40</b>	<b>9,17</b>
	<b>Итого День 8</b>	<b>572,00</b>	<b>35,44</b>	<b>30,17</b>	<b>50,71</b>	<b>630,40</b>	<b>9,17</b>
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
464,05	Соус "Болоньезе" 50/50 рацион 2023 (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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
	Чай без сахара 200 (0,7/200)						

376,02	(чай, вода)		200	0,14	0,04	0,05	1,06	0,07
		Итого за Завтрак	560,00	27,47	15,67	66,82	524,66	35,94
		Итого День 9	560,00	27,47	15,67	66,82	524,66	35,94
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Рыба припущенная (филе минтая) 100/5 рацион							
227,19	(филе рыбы с/м (минтай), масло сливочное, лук репчатый, морковь, зелень, соль йодированная)		105	12,60	3,51	0,48	84,61	0,89
	Рагу овощное 180 рацион							
493,01	(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 50 рацион		50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
1 231,01	Сок томатный 1/200 шт (диабет)		200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
338,79								
	Итого за Завтрак		635,00	21,43	13,84	48,69	420,75	45,09
	Итого День 10		635,00	21,43	13,84	48,69	420,75	45,09
	Итого по рациону за 10 дней			266,64	193,17	600,58	5 456,58	406,67
	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)		26,66	19,32	60,06	545,66	40,67	

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Автономной некоммерческой организации  
 "Стандарты социального питания" \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МОБУ СОШ \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.





**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.  
с 02.10.2023**

**2023 год**

## Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 02.10.2023

№ 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, морковь, лук репчатый, 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	1,86
297,07	Каша гречневая вязкая 180 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	10,50	6,37	51,67	192,00	-
1 231,01	Сок томатный 1/200 шт (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	-
338,62	Фрукты свежие (яблоки) 107 рацион	107	0,43	0,43	10,49	50,29	10,70
Итого за Обед		912,00	37,30	23,35	106,26	731,63	56,39
Итого День 1		912,00	37,30	23,35	106,26	731,63	56,39
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1 030,00</b>	<b>38,37</b>	<b>23,43</b>	<b>87,94</b>	<b>721,85</b>	<b>179,68</b>
	<b>Итого День 2</b>	<b>1 030,00</b>	<b>38,37</b>	<b>23,43</b>	<b>87,94</b>	<b>721,85</b>	<b>179,68</b>

**День 3**

**Обед**

	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 рацион						
	(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
132,41							
	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
133							
	Запеканка из печени с рисом 100 рацион 2023						
	(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
482,01							
	Соус сметанный 30 рацион 2023						
	(сметана мжд 15%, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, чеснок, зелень, соль йодированная)	30	0,79	2,70	3,48	41,45	1,29
290,04							
	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50						
	(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
463,07							
	Овощи натуральные свежие (помидоры) 30 рацион	30	0,18	0,06	1,14	7,20	7,50
71,02							
	Чай без сахара 200 (1/200)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
376,01	(чай, вода)						
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 58 рацион	58	3,95	0,76	23,09	116,00	-
	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
338,79							
	<b>Итого за Обед</b>	<b>933,00</b>	<b>26,45</b>	<b>33,36</b>	<b>89,31</b>	<b>766,66</b>	<b>36,96</b>
	<b>Итого День 3</b>	<b>933,00</b>	<b>26,45</b>	<b>33,36</b>	<b>89,31</b>	<b>766,66</b>	<b>36,96</b>

**День 4**

**Обед**

	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 рацион						
	(картофель, фарш говяжий с/м, лук репчатый, морковь, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа)	275	7,71	4,46	14,36	148,22	12,27
137,33							
	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
133							
	Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 200 рацион 2023						
	(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
460,05							
	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
1 231,01							

	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
<b>День 5</b>							
<b>Обед</b>							
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 (1/200) (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	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	930,00	26,59	20,76	78,95	610,03	46,83
	Итого День 5	930,00	26,59	20,76	78,95	610,03	46,83
<b>День 6</b>							
<b>Обед</b>							
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	-
372,01	Говядина, тушенная с капустой и овощами 50/155  (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	3,59	221,00	2,44
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 (1/200) (чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10