

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

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
с 21.11.2022г. (сезон-зима)**

2022 год

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ с 21.11. 2022г. (СЕЗОН-ЗИМА)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 1						
135,35	Суп из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	1,96	4,43	8,95	94,85
255,09	Печень по-строгановски 75/75 (диабет 12+)	150	28,41	18,71	16,77	351,63
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	8,94	6,73	38,72	256,19
101,06	Огурцы соленые (консервированные) 40 рацион	40	0,32	0,04	0,68	5,20
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,20	0,05	0,07	1,52
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	3,96	0,72	23,76	118,80
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05
	Итого День 1	1 000,00	44,25	31,14	100,22	882,24
День 2						
135,03	Суп крестьянский с крупой пшеничной 250	250	2,49	5,46	14,18	116,01
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00
470,06	Фрикадельки из говядины (паровые) 100/5	105	16,78	10,96	8,18	204,07
534	Капуста тушеная 180 рацион	180	3,63	6,02	9,39	134,45
707,01	Сок томатный 200 (диабет 12+)	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	3,96	0,72	23,76	118,80
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	Итого День 2	1 005,00	35,34	29,89	74,69	749,33
День 3						
83	Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион	255	1,86	5,67	7,75	110,75
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00
487,02	Птица отварная (окорочок) 120	120	39,79	31,56	35,21	587,50
493,01	Рагу овощное 180 рацион	180	5,21	7,03	42,44	254,45
5,02	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	0,44	0,02	11,80	50,60
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	3,96	0,72	23,76	118,80
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 119 рацион	119	0,48	0,48	11,66	55,93
	Итого День 3	944,00	52,42	45,61	136,60	1 198,02
День 4						
38	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион	60	1,04	3,06	2,03	41,38
137,33	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 рацион	275	9,91	9,33	22,71	218,06
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00
269,11	Котлеты, биточки (говядина, филе бедра куриного) 100 рацион	100	17,30	11,01	11,13	219,73
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	3,96	0,72	23,76	118,80
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	Итого День 4	1 085,00	49,63	37,58	117,53	1 030,16
День 5						
139,03	Суп картофельный с горохом 250 рацион	250	5,36	3,98	21,47	135,28
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00
488,03	Птица, тушеная в соусе с овощами (филе бедра куриного) 75/150	225	17,93	21,45	12,85	315,45
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,20	0,05	0,07	1,52
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	3,96	0,72	23,76	118,80

338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05
	Итого День 5	860,00	28,59	26,79	73,40	645,10
	День 6					
137,33	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 рацион	275	9,91	9,33	22,71	218,06
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00
433,01	Говядина отварная, запеченная в молочном соусе 50/50 рацион	100	19,50	10,02	2,78	226,75
534	Капуста тушеная 180 рацион	180	3,63	6,02	9,39	134,45
5,02	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	0,44	0,02	11,80	50,60
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	3,96	0,72	23,76	118,80
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05
	Итого День 6	940,00	38,58	26,70	85,69	822,71
	День 7					
83	Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион	255	1,86	5,67	7,75	110,75
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00
498	Котлеты рубленые из птицы (филе куриной грудки) 100 рацион	100	18,86	5,70	12,60	177,64
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	8,94	6,73	38,72	256,19
101	Огурцы соленые (консервированные) 50 рацион	50	0,40	0,05	0,85	6,50
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,20	0,05	0,07	1,52
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 58 рацион	58	3,95	0,76	23,09	116,00
	Итого День 7	853,00	34,89	19,09	87,06	688,60
	День 8					
145,29	Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	3,45	5,57	10,18	117,96
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00
480,01	Биточки из говядины, запеченные под сметанным соусом 90/30 рацион	120	16,57	13,62	16,10	254,93
493,01	Рагу овощное 180 рацион	180	5,21	7,03	42,44	254,45
707,01	Сок томатный 200 (диабет 12+)	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Итого День 8	825,00	31,87	27,27	102,27	802,14
	День 9					
132,37	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 рацион	205	1,88	3,77	16,11	97,07
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00
227,21	Рыба припущенная (филе минтая) 120/5 рацион	125	15,16	3,60	0,90	97,44
475,01	Овощи в молочном соусе 180	180	3,86	6,67	26,40	171,60
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,20	0,05	0,07	1,52
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	3,96	0,72	23,76	118,80
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 119 рацион	119	0,48	0,48	11,66	55,93
	Итого День 9	899,00	26,23	15,42	82,88	562,36
	День 10					
124,17	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5 рацион	205	1,55	2,80	7,40	61,18
269,11	Котлеты, биточки (говядина, филе бедра куриного) 100 рацион	100	17,30	11,01	11,13	219,73
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	8,94	6,73	38,72	256,19
71,06	Помидоры соленые (консервированные) 40 рацион	40	0,44	0,04	1,40	8,00
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	3,96	0,72	23,76	118,80
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	Итого День 10	985,00	38,67	27,98	101,47	840,70
	Итого за 10 дней		380,47	287,47	961,81	8 221,36
	Суточная потребность по СанПиН 2.3/2.4. 3590-20		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Обед 30% - 35 %		27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,0	816-952
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		38,05	28,75	96,18	822,14

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"

Д.В.Уральский

2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ _____

« _____ » _____ 2022г.