

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

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

2022 год

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ 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						
182,02	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая без сахара 200/5	205	8,84	9,89	26,10	231,23
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	0,08	7,25	0,13	66,10
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион	20	5,12	5,22	-	68,60
692,02	Кофейный напиток с молоком без сахара 200 (5/100)	200	2,91	2,50	8,71	69,65
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 58 рацион	58	3,95	0,76	23,09	116,00
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05
	Итого День 1	608,00	21,36	26,08	69,30	605,63
День 2						
38	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион	60	1,04	3,06	2,03	41,38
262,08	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 50/50 (диабет 12+)	100	14,24	7,15	6,13	140,04
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
	Итого День 2	600,00	30,18	17,86	76,44	592,41
День 3						
101,07	Огурцы соленые (консервированные) 30 рацион	30	0,24	0,03	0,51	3,90
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
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
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05
	Итого День 3	690,00	25,75	18,47	62,77	572,07
День 4						
71,06	Помидоры соленые (консервированные) 40 рацион	40	0,44	0,04	1,40	8,00
227,19	Рыба припущенная (филе минтая) 100/5 рацион	105	12,60	3,51	0,48	84,61
493,01	Рагу овощное 180 рацион	180	5,21	7,03	42,44	254,45
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
	Итого День 4	585,00	22,41	11,35	68,15	467,38
День 5						
5,46	Суфле творожное паровое без сахара 150	150	23,16	14,06	11,17	273,44
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,20	0,05	0,07	1,52
674,05	Яблоки печеные без сахара 145 рацион	145	0,58	0,58	14,21	68,15
1 196,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 59 рацион	59	3,89	0,71	23,36	116,82
	Итого День 5	554,00	27,83	15,40	48,81	459,93
День 6						
340,26	Омлет натуральный 130 рацион	130	13,15	15,33	2,55	200,02
101	Консервы овощные закусочные Кукуруза консервированная 40 рацион	40	0,88	0,16	4,48	23,20
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
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Итого День 6	550,00	18,67	16,74	42,62	399,94

День 7						
260,03	Гуляш из отварной говядины 50/50	100	17,51	10,90	2,60	225,24
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 58 рацион	58	3,95	0,76	23,09	116,00
	Итого День 7	578,00	31,52	18,71	75,47	662,23
День 8						
182,03	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара 200/5 рацион	205	8,33	8,20	31,92	237,65
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	0,08	7,25	0,13	66,10
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион	20	5,12	5,22	-	68,60
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
649,02	Яблоки, фаршированные творогом 130 (диабет)	130	0,48	0,48	11,76	56,40
	Итого День 8	625,00	18,17	21,92	67,64	549,07
День 9						
488,03	Птица, тушеная в соусе с овощами (филе бедра куриного) 75/150	225	17,93	21,45	12,85	315,45
101,07	Огурцы соленые (консервированные) 30 рацион	30	0,24	0,03	0,51	3,90
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
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	Итого День 9	715,00	28,13	28,65	46,59	559,67
День 10						
374	Говядина отварная 75/5 рацион	75	15,53	14,62	3,59	221,00
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
338,04	Фрукты свежие (яблоки) 113 рацион	113	0,45	0,45	11,07	53,11
	Итого День 10	628,00	25,57	22,01	53,61	563,36
	Итого за 10 дней		249,60	197,19	611,41	5 431,69
	Итого за день по СанПиН 2/3/2/4/3590-20		90	92	383	2720
	Завтрак 20% - 25 %		18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	544-680
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		24,96	19,72	61,14	543,17

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"



Д.В. Уральский
2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ _____
« _____ » _____ 2022г.