

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

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ  
С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ  
с 21.11.2022 г. (сезон-зима)**

**2022 год**

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ  
с 21.11. 2022г. (СЕЗОН-ЗИМА)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>День 1</b>						
135,32	Суп из овощей со сметаной 200/5 рацион	205	1,60	3,69	7,21	77,61
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00
255,08	Печень по-строгановски 75/75 (диабет 7-11)	150	28,41	18,71	16,77	351,63
297,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	7,45	5,61	32,27	213,49
71,05	Помидоры соленые (консервированные) 30 рацион	30	0,33	0,03	1,05	6,00
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,20	0,05	0,07	1,52
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	<b>Итого День 1</b>	<b>905,00</b>	<b>41,79</b>	<b>29,18</b>	<b>88,95</b>	<b>805,85</b>
<b>День 2</b>						
135,02	Суп крестьянский с крупой пшениной 200	200	1,99	4,37	11,34	92,81
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
214,15	Капуста тушеная 150 рацион	150	3,11	5,69	5,91	105,19
707,06	Сок томатный 200 (диабет 7-11)	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	<b>Итого День 2</b>	<b>905,00</b>	<b>33,00</b>	<b>28,23</b>	<b>60,46</b>	<b>657,27</b>
<b>День 3</b>						
83,16	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион	205	1,71	4,72	8,72	98,96
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00
487,01	Птица отварная (окорочок) 100	100	33,16	26,30	29,34	489,58
493,03	Рагу овощное 150 рацион	150	2,52	7,56	10,58	127,62
5,02	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	0,44	0,02	11,80	50,60
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	<b>Итого День 3</b>	<b>825,00</b>	<b>41,63</b>	<b>39,69</b>	<b>92,02</b>	<b>922,36</b>
<b>День 4</b>						
38	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион	60	1,04	3,06	2,03	41,38
137,28	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25 рацион	225	8,11	7,63	18,58	178,41
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
297,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	7,45	5,61	32,27	213,49
707,06	Сок томатный 200 (диабет 7-11)	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	<b>Итого День 4</b>	<b>985,00</b>	<b>45,02</b>	<b>34,52</b>	<b>99,03</b>	<b>908,21</b>
<b>День 5</b>						
139,35	Суп картофельный с горохом* 200 рацион	200	4,29	3,18	17,17	108,23
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
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 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40



		Итого День 5	845,00	26,62	25,82	62,52	587,30
<b>День 6</b>							
138,21	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/30 рацион	230	5,35	2,15	16,00	97,17	
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	
372,02	Говядина, тушенная с капустой 50/150	200	17,60	14,90	5,47	286,63	
5,02	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	0,44	0,02	11,80	50,60	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
		<b>Итого День 6</b>	<b>800,00</b>	<b>27,19</b>	<b>18,16</b>	<b>64,85</b>	<b>590,00</b>
<b>День 7</b>							
83,16	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион	205	1,71	4,72	8,72	98,96	
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	
297,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	7,45	5,61	32,27	213,49	
71,06	Помидоры соленые (консервированные) 40 рацион	40	0,44	0,04	1,40	8,00	
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	
		<b>Итого День 7</b>	<b>745,00</b>	<b>31,98</b>	<b>16,73</b>	<b>74,88</b>	<b>598,81</b>
<b>День 8</b>							
145,26	Суп летний из овощей со сметаной 200/5 рацион	205	2,80	4,60	8,19	96,10	
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	
493,03	Рагу овощное 150 рацион	150	2,52	7,56	10,58	127,62	
707,06	Сок томатный 200 (диабет 7-11)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
		<b>Итого День 8</b>	<b>845,00</b>	<b>27,69</b>	<b>27,07</b>	<b>72,25</b>	<b>670,25</b>
<b>День 9</b>							
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	
479,03	Овощи в молочном соусе 150	150	3,22	5,56	22,00	143,00	
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 122 рацион	122	0,49	0,49	11,96	57,34	
		<b>Итого День 9</b>	<b>852,00</b>	<b>24,27</b>	<b>14,08</b>	<b>70,86</b>	<b>495,57</b>
<b>День 10</b>							
124,17	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5 рацион	205	1,55	2,80	7,40	61,18	
297,26	Фрикадельки из птицы (филе куриной грудки) с томатным соусом 50/50 рацион	100	9,54	2,96	6,76	92,52	
297,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	7,45	5,61	32,27	213,49	
101	Огурцы соленые (консервированные) 50 рацион	50	0,40	0,05	0,85	6,50	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200	200	0,68	0,28	9,66	56,80	
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	6,40	9,40	120,00	
		<b>Итого День 10</b>	<b>945,00</b>	<b>28,06</b>	<b>18,58</b>	<b>82,18</b>	<b>629,69</b>
		<b>Итого за 10 дней</b>		<b>327,25</b>	<b>252,06</b>	<b>768,00</b>	<b>6 865,31</b>
		<b>Итого за день по СанПиН 2/3/2/4/3590-20</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>
		<b>Обед 30% - 35 %</b>		<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-823</b>
		<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>		<b>32,73</b>	<b>25,21</b>	<b>76,80</b>	<b>686,53</b>

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты социального питания"

Д.В.Уральский

2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ »

2022г.