

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

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

2022 год

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ 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	
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 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05
	Итого День 1	586,00	19,79	25,75	60,47	560,91
День 2						
262,07	Сердце говяжье (отварное) тушеное в сметанном соусе 75/75 (диабет 7-11)	150	20,29	13,54	7,23	227,77
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
707,06	Сок томатный 200 (диабет 7-11)	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28
	Итого День 2	586,00	32,52	19,83	60,41	555,04
День 3						
470,06	Фрикадельки из говядины (паровые) 100/5	105	16,78	10,96	8,18	204,07
214,15	Калуста тушеная 150 рацион	150	3,11	5,69	5,91	105,19
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20
338,03	Фрукты свежие (яблоки) 112 рацион	112	0,45	0,45	10,98	52,64
	Итого День 3	607,00	23,66	17,86	50,57	497,90
День 4						
227,19	Рыба припущенная (филе минтая) 100/5 рацион	105	12,60	3,51	0,48	84,61
493,03	Рагу овощное 150 рацион	150	2,52	7,56	10,58	127,62
71,03	Помидоры соленые (консервированные) 50 рацион	50	0,55	0,05	1,75	10,00
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,20	0,05	0,07	1,52
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00
	Итого День 4	555,00	19,28	11,83	32,79	323,75
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
674,02	Яблоки печеные без сахара 150 рацион	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00
	Итого День 5	550,00	27,37	15,37	45,85	445,46
День 6						
340,26	Омлет натуральный 130 рацион	130	13,15	15,33	2,55	200,02
101	Икра кабачковая (консервы) 50 рацион	50	0,95	4,45	3,85	59,50
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
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05
	Итого День 6	535,00	17,40	20,77	33,58	394,29
День 7						
260,03	Гуляш из отварной говядины 50/50	100	17,51	10,90	2,60	225,24

297,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	7,45	5,61	32,27	213,49
101,06	Огурцы соленые (консервированные) 40 рацион	40	0,32	0,04	0,68	5,20
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
	Итого День 7	530,00	28,36	17,05	63,19	573,73
	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 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05
	Итого День 8	590,00	16,83	21,66	59,23	507,12
	День 9					
45	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком 60 рацион	60	1,11	3,06	1,94	41,24
488,03	Птица, тушенная 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 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	Итого День 9	721,00	27,42	31,39	38,52	549,49
	День 10					
71,03	Помидоры соленые (консервированные) 50 рацион	50	0,55	0,05	1,75	10,00
446,06	Биточки рубленные из птицы (филе куриной грудки) паровые 100	100	18,10	3,68	8,49	137,26
214,15	Капуста тушенная 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 36 рацион	36	2,38	0,43	14,26	71,28
	Итого День 10	536,00	26,14	10,05	36,21	359,73
	Итого за 10 дней		238,76	191,55	480,81	4 767,42
	Суточная потребность по СанПиН 2.3/2.4. 3590-20		77	79	335	2350
	Затраты 20% - 25 %		15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-588
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		23,88	19,16	48,08	476,74

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"



Д.В.Уральский

2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ _____

« _____ » _____ 2022г.