

**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 | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 610,00 | 23,28 | 27,35 | 66,68 | 613,85 | 13,10 |
| | Итого День 1 | 610,00 | 23,28 | 27,35 | 66,68 | 613,85 | 13,10 |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | - |
| | Итого за Завтрак | 540,00 | 25,49 | 11,64 | 61,51 | 457,33 | 24,83 |
| | Итого День 2 | 540,00 | 25,49 | 11,64 | 61,51 | 457,33 | 24,83 |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | - | |
| | Итого за Завтрак | 500,00 | 25,71 | 14,37 | 47,48 | 491,64 | 15,94 | |
| | Итого День 3 | 500,00 | 25,71 | 14,37 | 47,48 | 491,64 | 15,94 | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 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 | |
| | Итого за Завтрак | 660,00 | 25,03 | 13,34 | 53,59 | 460,74 | 55,33 | |
| | Итого День 4 | 660,00 | 25,03 | 13,34 | 53,59 | 460,74 | 55,33 | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 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 | - | |
| | Итого за Завтрак | 500,00 | 22,11 | 17,61 | 29,31 | 356,33 | 32,67 | |
| | Итого День 5 | 500,00 | 22,11 | 17,61 | 29,31 | 356,33 | 32,67 | |
| 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 | - | |

| | | | | | | | |
|----------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 610,00 | 21,02 | 26,58 | 52,20 | 538,84 | 12,46 |
| | Итого День 6 | 610,00 | 21,02 | 26,58 | 52,20 | 538,84 | 12,46 |
| 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 | - |
| | Итого за Завтрак | 550,00 | 28,23 | 17,17 | 61,26 | 575,74 | 134,93 |
| | Итого День 7 | 550,00 | 28,23 | 17,17 | 61,26 | 575,74 | 134,93 |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 565,00 | 30,46 | 26,20 | 42,64 | 541,75 | 8,21 |
| | Итого День 8 | 565,00 | 30,46 | 26,20 | 42,64 | 541,75 | 8,21 |
| 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 пшениная 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 | - |
| | Итого за Завтрак | 536,00 | 26,24 | 14,57 | 60,27 | 482,91 | 33,43 |
| | Итого День 9 | 536,00 | 26,24 | 14,57 | 60,27 | 482,91 | 33,43 |
| | День 10 | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 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 | - |
| | Итого за Завтрак | 541,00 | 19,86 | 11,82 | 33,40 | 333,91 | 47,72 |
| | Итого День 10 | | 19,86 | 11,82 | 33,40 | 333,91 | 47,72 |
| | Итого по рациону за 10 дней | | 247,42 | 180,64 | 508,33 | 4 853,04 | 378,62 |
| | Суточная потребность по СанПиН 2/3/2/4/3590-20 | | 77 | 79 | 335 | 2350 | 60 |
| | Завтрак 20% - 25 % | | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67,0-83,75 | 470-588 | 12,0-15,0 |
| | Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ) | | 24,74 | 18,06 | 50,83 | 485,30 | 37,86 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"

Д.В.Уральский

2023г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____

« _____ » _____ 2023г.