

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

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ
с заболеванием сахарный диабет
сезон — осень
с 02.10.2023**

2023 год

Обеды 7-11 лет (Диабет) с 02.10.2023.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С
			Б	Ж	У		
День 1							
Обед							
124,17	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5 рацион (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло сливочное, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная)	205	1,55	3,70	6,32	69,13	19,62
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
441,09	Говядина, тушенная с черносливом 50/50 рацион (говядина бескостная с/м, кат. а., чернослив б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная, зелень)	100	17,82	11,05	2,57	229,47	1,86
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
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	-
338,38	Фрукты свежие (груши) 150 рацион	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
	Итого за Обед	915,00	33,16	21,68	83,37	724,39	53,18
	Итого День 1	915,00	33,16	21,68	83,37	724,39	53,18
День 2							
Обед							
138,21	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/30 рацион (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	230	5,35	2,15	16,00	97,17	7,73
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
498,03	Котлета куриная паровая (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/10 (филе бедра куриного без кожи с/м, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сыр, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	100	19,98	7,32	11,62	195,69	0,24
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

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	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	Итого за Обед	930,00	36,36	21,69	74,45	646,65	171,79
	Итого День 2	930,00	36,36	21,69	74,45	646,65	171,79
День 3							
Обед							
132,37	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 рацион (картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	1,88	3,77	16,11	97,07	7,05
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
482,06	Запеканка из печени с рисом 90 рацион 2023 (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	90	12,99	16,08	10,44	245,86	6,07
290,04	Соус сметанный 30 рацион 2023 (сметана мжд 15%, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, чеснок, зелень, соль йодированная)	30	0,79	2,70	3,48	41,45	1,29
463,07	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50 (морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	150	3,51	6,87	16,10	141,15	2,77
376,01	Чай без сахара 200 (1/200) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,89	Фрукты свежие (яблоки) 112 рацион	112	0,45	0,45	10,98	52,64	11,20
	Итого за Обед	837,00	23,14	30,53	77,00	678,89	28,48
	Итого День 3	837,00	23,14	30,53	77,00	678,89	28,48
День 4							
Обед							
137,28	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25 рацион (картофель, фарш говяжий с/м, лук репчатый, морковь, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа)	225	7,92	4,36	11,54	134,00	10,07
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
460,04	Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 180 рацион 2023 (перец болгарский сладкий, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	180	2,67	9,04	13,85	157,36	24,35
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	-
338,38	Фрукты свежие (груши) 150 рацион	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
	Итого за Обед	805,00	16,51	14,66	66,46	497,06	61,92
	Итого День 4	805,00	16,51	14,66	66,46	497,06	61,92
День 5							
Обед							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
134,04	Суп крестьянский с крупой пшенной 200 (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, масло растительное, зелень, соль йодированная)	200	1,99	4,37	11,34	92,81	24,93
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
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	-
376,01	Чай без сахара 200 (1/200) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	Итого за Обед	750,00	26,30	16,05	72,25	543,46	40,66
	Итого День 5	750,00	26,30	16,05	72,25	543,46	40,66
День 6							
Обед							
108,13	Борщ с фасолью и сметаной 200/5 рацион 2023 (свекла, капуста свежая, фасоль, лук репчатый, сметана мжд 15%, морковь, масло сливочное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, чеснок, сахар, кислота лимонная)	205	2,70	4,15	11,29	90,20	8,64
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
372,01	Говядина, тушенная с капустой и овощами 50/155 (капуста свежая, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый очищенный, помидоры свежие, перец болгарский сладкий, масло растительное, морковь очищенная, зелень, соль, кислота лимонная)	205	15,53	14,62	3,59	221,00	2,44
376,01	Чай без сахара 200 (1/200) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Обед	770,00	22,19	19,87	45,55	463,62	22,18
	Итого День 6	770,00	22,19	19,87	45,55	463,62	22,18
День 7							
Обед							

145,26	Суп летний из овощей со сметаной 200/5 рацион (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, сметана мжд 15%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	2,80	4,60	8,19	96,10	14,78
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
343,08	Рыбные пальчики в сухарях запеченные (филе минтая) 100 рацион 2023 (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	12,26	5,97	6,58	136,41	1,09
460,02	Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 150 рацион 2023 (перец болгарский сладкий, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	150	2,22	7,53	11,55	131,13	20,29
349,35	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200 (сухофрукты, вода, кислота лимонная)	200	0,44	0,02	11,80	50,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	Итого за Обед	905,00	26,84	25,13	67,34	633,44	39,16
	Итого День 7	905,00	26,84	25,13	67,34	633,44	39,16
День 8							
Обед							
124,17	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5 рацион (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло сливочное, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная)	205	1,55	3,70	6,32	69,13	19,62
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
463,28	Ёжики мясные из говядины с томатным соусом 90/50 (фарш говяжий с/м, лук репчатый, сметана мжд 15%, мука пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, чеснок, соль йодированная, приправа, зелень)	140	13,42	7,28	12,65	172,67	5,34
463,07	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50 (морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	150	3,51	6,87	16,10	141,15	2,77
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	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Обед	855,00	24,24	19,10	71,47	569,85	58,73
	Итого День 8	855,00	24,24	19,10	71,47	569,85	58,73

День 9							
Обед							
108,15	Суп "Вероника" с сырными клёцками 150/60 рацион 2023 (сыр, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, зелень, соль йодированная)	210	7,83	15,61	13,35	226,45	4,65
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
443,05	Ризотто с курицей (филе куриной грудки) 180 (30/150) рацион 2023 (филе бедра куриного без кожи с/м, крупа рисовая, масло сливочное, лук репчатый, морковь, перец болгарский сладкий, помидоры свежие, чеснок, зелень, приправа, соль йодированная)	180	11,15	9,82	32,13	260,46	17,08
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
376,01	Чай без сахара 200 (1/200) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	Итого за Обед	900,00	28,66	32,61	77,05	722,03	39,43
	Итого День 9	900,00	28,66	32,61	77,05	722,03	39,43
День 10							
Обед							
139,05	Суп картофельный с горохом 200 рацион (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	200	4,29	3,18	17,17	108,23	5,93
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
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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200 (шиповник сухой, вода)	200	0,68	0,28	9,66	56,80	130,00
338,38	Фрукты свежие (груши) 150 рацион	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
	Итого за Обед	830,00	28,57	14,81	65,30	531,30	179,61
	Итого День 10		28,57	14,81	65,30	531,30	179,61
	Итого по рациону за 10 дней		265,98	240,00	700,24	7 060,69	695,14
	Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20		77	79	335	2350	60
	Обед 30% - 35%		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-823	18,0-21,0
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)		26,60	24,00	70,02	706,07	69,51

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"
Д.В. Уральский
« 02 » 10 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ _____
« _____ » _____ 2023г.

