

Автономная некоммерческая организация  
«Стандарты социального питания»

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)  
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ  
12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
с заболеванием сахарный диабет  
10-ти дневное  
сезон - зима**

2024 год



АНО "Стандарты социального питания"

Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
182,03	Каша пшенная молочная жидкая без сахара 200/5 (молоко 2,5% , крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная)	205	8,33	8,20	31,92	237,65	1,69
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
337,01	Яйцо вареное 40 (1 шт)	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
692,01	Кофейный напиток на молоке без сахара 200 (5/200) (молоко 2,5% 1л, кофейный напиток)	200	3,80	3,70	13,18	94,32	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
338,43	Фрукты свежие (яблоки) 102	102	0,41	0,41	10,00	47,94	10,20
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>607,00</b>	<b>21,11</b>	<b>24,82</b>	<b>75,41</b>	<b>608,81</b>	<b>13,19</b>
	<b>Итого День 1</b>	<b>607,00</b>	<b>21,11</b>	<b>24,82</b>	<b>75,41</b>	<b>608,81</b>	<b>13,19</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
101,27	Кукуруза консервированная 100г	100	2,09	0,39	8,96	53,36	4,80
290,01	Птица тушеная в сметанном соусе (грудка) 50/50 (филе грудки куриной без кожи с/м, мука пшеничная, лук репчатый , сметана мжд 15%, масло сливочное, соль йодированная, чеснок)	100	15,72	4,65	10,05	147,05	0,59
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	8,94	6,73	38,72	256,19	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
1 231,01	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630,00</b>	<b>32,16</b>	<b>12,63</b>	<b>83,44</b>	<b>592,60</b>	<b>25,39</b>
	<b>Итого День 2</b>	<b>630,00</b>	<b>32,16</b>	<b>12,63</b>	<b>83,44</b>	<b>592,60</b>	<b>25,39</b>
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
101,98	Огурцы соленые консервированные 100	100	0,80	0,10	1,60	13,00	5,00
244,02	Плов из говядины с булгуром 50/150 (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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
413,02	Чай с молоком без сахара 200 (1/100) (сахар, чай, вода, молоко)	200	3,10	2,55	4,87	55,52	1,40



338,97	Фрукты свежие (яблоки) 117	117	0,47	0,47	11,47	54,99	11,70
	Итого за Завтрак	667,00	30,35	17,51	67,16	620,49	18,97
	Итого День 3	667,00	30,35	17,51	67,16	620,49	18,97
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
482,12	Запеканка из печени с соусом сметанным 100/30 (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	130	15,87	18,49	18,13	312,65	7,22
214,18	Капуста тушеная 180 (капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	180	3,63	6,02	9,39	134,45	41,49
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
349,35	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200 (сухофрукты, вода, кислота лимонная)	200	0,44	0,02	11,80	50,60	0,40
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	660,00	23,75	25,59	69,03	644,70	59,11
	Итого День 4	660,00	23,75	25,59	69,03	644,70	59,11
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
452,21	Филе куриной грудки запеченное 100 (филе грудки куриной без кожи с/м, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, приправа, соль йодированная, чеснок)	100	19,17	5,26	1,41	123,79	1,54
464,2	Каша из булгура рассыпчатая с овощами 150 (крупа рисовая, морковь, масло сливочное, соль йодированная)	150	5,56	7,87	31,06	221,05	0,26
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200) (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1,06	0,07
45,01	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 100 (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	100	1,64	5,10	7,32	84,13	26,80
	Итого за Завтрак	610,00	30,00	26,18	59,88	596,13	28,67
	Итого День 5	610,00	30,00	26,18	59,88	596,13	28,67
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	-
	Масло сливочное (порциями) 10 рацийон						



96,16	(масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
97,01	Сыр (порциями) 15 рацийон (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 50	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
338,89	Фрукты свежие (яблоки) 112	112	0,45	0,45	10,98	52,64	11,20
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>632,00</b>	<b>21,84</b>	<b>26,81</b>	<b>57,45</b>	<b>565,28</b>	<b>13,66</b>
	<b>Итого День 6</b>	<b>632,00</b>	<b>21,84</b>	<b>26,81</b>	<b>57,45</b>	<b>565,28</b>	<b>13,66</b>
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
101,98	Огурцы соленые консервированные 100	100	0,80	0,10	1,60	13,00	5,00
260,1	Гуляш из говядины 50/50 (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
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	8,94	6,73	38,72	256,19	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200 (шиповник сухой, вода)	200	0,68	0,28	9,66	56,80	130,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630,00</b>	<b>30,87</b>	<b>18,51</b>	<b>72,24</b>	<b>645,64</b>	<b>135,73</b>
	<b>Итого День 7</b>	<b>630,00</b>	<b>30,87</b>	<b>18,51</b>	<b>72,24</b>	<b>645,64</b>	<b>135,73</b>
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
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 (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
97,19	Сыр (порциями) 20 (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	20	5,12	5,22	-	68,60	0,14
1 241,02	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 49,2	49,2	3,17	0,58	19,01	95,04	-
413,02	Чай с молоком без сахара 200 (1/100) (сахар, чай, вода, молоко)	200	3,10	2,55	4,87	55,52	1,40
338,18	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>539,20</b>	<b>35,07</b>	<b>30,10</b>	<b>45,96</b>	<b>610,40</b>	<b>13,07</b>
	<b>Итого День 8</b>	<b>539,20</b>	<b>35,07</b>	<b>30,10</b>	<b>45,96</b>	<b>610,40</b>	<b>13,07</b>
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Соус "Болоньезе" 50/50 (с морковью)						



464,3	(фарш говяжий с/м, лук репчатый, помидоры свежие, перец болгарский сладкий, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	100	17,20	10,53	5,11	190,23	31,67
302,02	Каша пшеничная рассыпчатая 150 (крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная)	150	6,30	4,38	40,61	226,77	-
101,98	Огурцы соленые консервированные 100	100	0,80	0,10	1,60	13,00	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200) (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1,06	0,07
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600,00</b>	<b>27,85</b>	<b>15,71</b>	<b>67,28</b>	<b>531,06</b>	<b>36,74</b>
	<b>Итого День 9</b>	<b>600,00</b>	<b>27,85</b>	<b>15,71</b>	<b>67,28</b>	<b>531,06</b>	<b>36,74</b>
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
227,19	Рыба припущенная (филе минтая) 100/5 (филе рыбы с/м (минтай), масло сливочное, лук репчатый, морковь, зелень, соль йодированная)	105	12,60	3,51	0,48	84,61	0,89
493,01	Рагу овощное 180 (картофель очищенный, капуста свежая, морковь очищенная, горошек зеленый консервированный, лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная)	180	3,02	9,07	12,70	153,14	14,20
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
1 231,01	Сок томатный 1/200 шт	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635,00</b>	<b>21,43</b>	<b>13,84</b>	<b>48,69</b>	<b>420,75</b>	<b>45,09</b>
	<b>Итого День 10</b>	<b>635,00</b>	<b>21,43</b>	<b>13,84</b>	<b>48,69</b>	<b>420,75</b>	<b>45,09</b>
	<b>Итого по рациону за 10 дней</b>	<b>6 210,20</b>	<b>274,40</b>	<b>211,67</b>	<b>646,52</b>	<b>5 835,86</b>	<b>389,62</b>
	<b>Суточная потребность по СанПин 2.3/2.4. 3590-20</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2 720,00</b>	<b>70,00</b>
	<b>Завтрак 20% - 25 %</b>		<b>18,0-22,5</b>	<b>18,4-23,0</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>544-660</b>	<b>14-17,5</b>
	<b>Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>621,02</b>	<b>27,44</b>	<b>21,17</b>	<b>64,65</b>	<b>583,59</b>	<b>38,96</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Автономной некоммерческой организации  
 "Стандарты социального питания"

Д.В.Уральский

2023г.

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МОБУ СОШ

2023г.

