

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

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
с 01.10.2022 г. (сезон осень-зима)**

2022 год

МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ с 01.10.2022г. (СЕЗОН ОСЕНЬ-ЗИМА)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
135,35	Суп из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	1,99	4,37	11,34	92,81	20,50
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
255,09	Печень по-строгановски 75/75 (диабет 12+)	150	28,41	18,71	16,77	351,63	9,50
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	10,50	6,37	51,67	192,00	-
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	Итого День 1	970,00	46,20	30,84	133,93	864,49	41,53
День 2							
135,03	Суп крестьянский с крупой пшенной 250	250	2,49	5,46	14,18	116,01	1,00
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	16,58	13,15	14,67	244,79	1,03
534	Капуста тушеная 180 рацион	180	4,44	5,62	18,82	142,94	30,60
707,01	Сок томатный 200 (диабет 12+)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	5,00	19,20	108,00	2,60
	Итого День 2	1 005,00	36,08	30,35	100,54	787,74	55,23
День 3							
83,17	Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион	255	1,71	4,21	12,53	94,83	1,50
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
487,02	Птица отварная (окорочок) 120	120	39,79	31,56	35,21	587,50	2,47
493,01	Рагу овощное 180 рацион	180	5,21	7,03	42,44	254,45	14,40
5,02	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	0,48	-	19,79	81,68	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого День 3	935,00	52,40	44,16	148,62	1 210,15	29,81
День 4							
137,33	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 рацион	275	9,91	9,33	22,71	218,06	12,00
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	16,58	13,15	14,67	244,79	1,03
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	10,50	6,37	51,67	192,00	-
707,01	Сок томатный 200 (диабет 12+)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	5,00	19,20	108,00	2,60
	Итого День 4	1 025,00	49,56	34,96	141,92	938,85	35,63
День 5							
139,03	Суп картофельный с горохом 250 рацион	250	5,99	4,68	20,10	147,46	1,00
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	16,55	16,04	26,56	319,55	3,05
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,80	0,10	2,60	12,00	10,00
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого День 5	915,00	28,62	22,19	102,91	704,71	25,08

День 6							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,80	0,10	2,60	12,00	10,00
137,33	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 рацион	275	9,91	9,33	22,71	218,06	12,00
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	205	15,53	14,62	3,59	221,00	2,44
5,02	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	0,48	-	19,79	81,68	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого День 6	920,00	31,94	25,40	87,34	724,44	35,88
День 7							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	13,80	15,00
83,17	Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион	255	1,71	4,21	12,53	94,83	1,50
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
498	Котлеты рубленные из птицы (филе куриной грудки) 100 рацион	100	17,27	15,69	16,75	279,44	2,78
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	10,50	6,37	51,67	192,00	-
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 58 рацион	58	3,95	0,76	23,09	116,00	-
	Итого День 7	863,00	34,84	27,30	125,31	750,07	19,31
День 8							
145,29	Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	1,59	3,39	8,87	73,39	20,50
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	0,63
493,01	Рагу овощное 180 рацион	180	5,21	7,03	42,44	254,45	14,40
707,01	Сок томатный 200 (диабет 12+)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого День 8	935,00	30,57	25,59	111,86	810,47	66,53
День 9							
132,37	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 рацион	205	1,89	3,61	13,67	95,22	11,80
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	27,01	1,52	0,83	125,49	1,62
475,01	Овощи в молочном соусе 180	180	3,86	6,67	26,40	171,60	14,40
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	Итого День 9	895,00	38,06	13,20	95,04	620,36	39,35
День 10							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	13,80	15,00
124,17	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5 рацион	205	1,55	2,80	7,40	61,18	20,50
269,11	Котлеты, биточки (говядина, филе бедра куриного) 100 рацион	100	16,58	13,15	14,67	244,79	1,03
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	10,50	6,37	51,67	192,00	-
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200	200	0,44	-	28,88	115,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	5,00	19,20	108,00	2,60
	Итого День 10	1 005,00	39,62	28,22	147,99	855,37	39,53
	Итого за 10 дней		387,89	282,21	1 195,47	8 266,65	387,88
	по СанПин 2/3/2/4/3590-20 (суточные)		90,00	92,00	383,00	2 720,00	70,00
	Норма		27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,0	816-952	21,0-24,5
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		38,79	28,22	119,55	826,67	38,79
ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:							

1. Методические рекомендации МР 2.4 0162-19 Особенности питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)							
Утв. Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой							
2. Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Сборник технических нормативов под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна /2013 год/							

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"



Д.В. Уральский
2022г.

Согласовано:

Директор образовательной организации