

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

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ
С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
с 01.10.2022 г. (сезон осень-зима)**

2022 год

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ 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							
182,02	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая без сахара 200/5	205	4,58	7,58	25,24	186,23	1,30
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион	20	4,64	5,90	-	73,00	0,14
692,02	Кофейный напиток с молоком без сахара 200 (5/100)	200	3,80	3,70	13,18	94,32	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,73	0,53	15,93	80,00	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	Итого День 1	590,00	16,29	25,42	65,75	553,70	14,24
День 2							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	13,80	15,00
262,07	Сердце говяжье (отварное) тушеное в сметанном соусе 75/75 (диабет 7-11)	150	21,36	10,73	9,20	210,06	9,50
297,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	8,75	5,31	43,06	160,00	-
707,06	Сок томатный 200 (диабет 7-11)	200	1,00	0,20	20,20	83,00	4,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,73	0,53	15,93	80,00	-
	Итого День 2	600,00	34,50	16,88	90,66	546,86	28,50
День 3							
71,49	Овощи натуральные свежие (огурцы) 55 рацион	55	0,74	0,09	2,39	12,84	9,16
470,06	Фрикадельки из говядины (паровые) 100/5	105	16,58	13,15	14,67	244,79	1,03
214,15	Капуста тушеная 150 рацион	150	3,78	6,22	11,66	118,21	25,00
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200	200	0,44	-	28,88	115,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,73	0,53	15,93	80,00	-
338,02	Фрукты свежие (яблоки) 116 рацион	116	0,46	0,46	11,37	54,52	11,60
	Итого День 3	666,00	24,73	20,45	84,89	625,96	47,19
День 4							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	13,80	15,00
227,19	Рыба припущенная (филе минтая) 100/5 рацион	105	27,01	1,52	0,83	105,00	1,62
493,03	Рагу овощное 150 рацион	150	4,34	5,86	35,37	212,04	12,00
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,73	0,53	15,93	80,00	-
	Итого День 4	555,00	34,80	8,05	69,41	444,84	28,65
День 5							
5,46	Суфле творожное паровое без сахара 150	150	17,15	25,00	28,10	408,63	0,75
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,03
674,05	Яблоки печеные без сахара 145 рацион	145	0,58	0,58	14,21	68,15	10,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,73	0,53	15,93	80,00	-
	Итого День 5	535,00	20,53	26,13	73,23	590,78	10,78
День 6							
1 208	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным 80	80	-	-	-	-	-
340,26	Омлет натуральный 130 рацион	130	13,50	14,95	2,59	198,45	0,52
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,73	0,53	15,93	80,00	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	Итого День 6	565,00	16,76	15,96	44,79	366,50	12,05
День 7							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	13,80	15,00
260,03	Гуляш из отварной говядины 50/50	100	15,53	14,62	3,59	221,00	2,44
297,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	8,75	5,31	43,06	160,00	-
5,02	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	0,48	-	19,79	81,68	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,73	0,53	15,93	80,00	-
	Итого День 7	550,00	28,15	20,57	84,65	556,48	17,88
День 8							
182,03	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара 200/5 рацион	205	3,70	9,85	55,00	393,00	1,63

96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион	20	4,64	5,90	-	73,00	0,14
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,73	0,53	15,93	80,00	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 117 рацион	117	0,47	0,47	11,47	54,99	11,70
	Итого День 8	592,00	11,68	24,01	97,52	701,09	13,50
День 9							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,80	0,10	2,60	12,00	10,00
488,03	Птица, тушеная в соусе с овощами (филе бедра куриного) 75/150	225	16,55	16,04	26,56	319,55	3,05
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,73	0,53	15,93	80,00	-
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	5,00	19,20	108,00	2,60
	Итого День 9	725,00	25,95	21,68	79,29	553,55	15,68
День 10							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	13,80	15,00
446,06	Биточки рубленые из птицы (филе куриной грудки) паровые 100	100	16,58	13,15	14,67	244,79	1,03
214,15	Капуста тушеная 150 рацион	150	3,78	6,22	11,66	118,21	25,00
707,06	Сок томатный 200 (диабет 7-11)	200	1,00	0,20	20,20	83,00	4,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,73	0,53	15,93	80,00	-
	Итого День 10	550,00	24,75	20,22	64,74	539,80	45,03
	Итого за 10 дней	5928,00	238,14	199,37	754,93	5479,56	233,50
	по СанПин 2/3/2/4/3590-20 (суточная)		77,00	79,00	335,00	2 350,00	60,00
	Норма		15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-500	12,0-15,0
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		23,81	19,94	75,49	547,96	23,35

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. Зуральский

2022г.



Согласовано:

Директор образовательной организации