

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

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

2024 год

АНО "Стандарты социального питания"

Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С
			Б	Ж	У		
День 1							
Обед							
124,18	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5 рацион (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана мжд 15%, соль, томатная паста 25%, зелень)	255	1,91	4,45	7,99	85,07	23,83
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
441,09	Говядина, тушенная с черносливом 50/50 (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
297,07	Каша гречневая вязкая 180 (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	10,50	6,37	51,67	192,00	-
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 60	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
338,92	Фрукты свежие (яблоки) 119	119	0,48	0,48	11,66	55,93	11,90
	Итого за Обед	924,00	37,35	23,40	107,43	737,27	57,59
	Итого День 1	924,00	37,35	23,40	107,43	737,27	57,59
День 2							
Обед							
138,25	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 250/30 (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	280	5,80	2,66	19,97	117,22	9,38
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 грудки куриной 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
214,18	Капуста тушенная 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
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 58	58	3,95	0,76	23,09	116,00	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион						

	(промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	Итого за Обед	1 028,00	40,52	23,57	87,11	760,16	183,71
	Итого День 2	1 028,00	40,52	23,57	87,11	760,16	183,71
День 3							
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5						
	(картофель, огурцы соленые (консервированные), морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная)						
132,41		255	2,31	4,53	20,05	119,20	8,56
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
	Запеканка из печени с соусом сметанным 100/30						
	(печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)						
482,12		130	15,87	18,49	18,13	312,65	7,22
	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50						
	(лук репчатый очищенный, крупа гречневая, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)						
463,07		150	3,51	6,87	16,10	141,15	2,77
376,01	Чай без сахара 200 (1/200) (чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 58	58	3,95	0,76	23,09	116,00	-
338,84	Фрукты свежие (яблоки) 115	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	Итого за Обед	918,00	26,98	31,29	92,69	764,57	30,15
	Итого День 3	918,00	26,98	31,29	92,69	764,57	30,15
День 4							
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25						
	(картофель, фарш говяжий с/м, лук репчатый, морковь, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа)						
137,33		275	7,71	4,46	14,36	148,22	12,27
133,08	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 11	11	0,68	0,13	3,98	20,00	-
	Каша из булгура вязкая с овощами 130/50						
	(морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)						
463,41		180	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 60	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
338,01	Фрукты свежие (яблоки) 150* (свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль)	150	0,44	0,44	10,78	49,50	18,15
	Итого за Обед	876,00	18,30	12,82	74,78	513,67	53,19
	Итого День 4	876,00	18,30	12,82	74,78	513,67	53,19
День 5							
Обед							
	Суп крестьянский с крупой пшенной 250						

134,03	(капуста свежая, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, крупа пшено, масло растительное, зелень, соль йодированная)	250	2,49	5,46	14,18	116,01	31,16
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
343,06	Котлеты "Нежные" 100 (филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	14,20	5,85	6,33	130,48	0,70
463,08	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50 (крупа гречневая, лук репчатый очищенный, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)	180	4,45	8,12	20,26	172,92	2,77
101,98	Огурцы соленые консервированные 100	100	0,80	0,10	1,60	13,00	5,00
376,01	Чай без сахара 200 (1/200) (чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
338,28	Фрукты свежие (яблоки) 105	105	0,42	0,42	10,29	49,35	10,50
	Итого за Обед	1 005,00	27,20	20,85	80,47	622,08	50,23
	Итого День 5	1 005,00	27,20	20,85	80,47	622,08	50,23
	День 6						
	Обед						
108,07	Борщ с фасолью и сметаной 250/5 (свекла, капуста свежая, фасоль, лук репчатый, сметана мжд 15%, морковь, масло сливочное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, чеснок, сахар, кислота лимонная)	255	3,28	5,00	13,76	109,39	10,39
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
372,02	Говядина, тушенная с капустой 50/150 (капуста свежая, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, морковь, зелень, соль йодированная, сахар, кислота лимонная)	200	17,60	14,90	5,47	286,63	34,14
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
376,01	Чай без сахара 200 (1/200) (чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
338,78	Фрукты свежие (яблоки) 116	116	0,46	0,46	11,37	54,52	11,60
	Итого за Обед	891,00	26,11	21,26	55,58	579,86	59,23
	Итого День 6	891,00	26,11	21,26	55,58	579,86	59,23
	День 7						
	Обед						
	Суп летний из овощей со сметаной 250/5						

145,29	(картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная)	255	3,45	5,57	10,18	117,96	18,19
133,08	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 11	11	0,68	0,13	3,98	20,00	-
343,08	Рыбные пальчики в сухарях запеченные (филе минтая) 100 (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
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
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 58	58	3,95	0,76	23,09	116,00	-
	Итого за Обед	804,00	24,41	18,47	65,02	575,42	61,17
	Итого День 7	804,00	24,41	18,47	65,02	575,42	61,17
День 8							
Обед							
124,18	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5 (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана мжд 15%, соль, томатная паста 25%, зелень)	255	1,91	4,45	7,99	85,07	23,83
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
463,53	Тефтели из говядины с томатным соусом 100/50 (фарш говяжий с/м, молоко 2,5% 1л, лук репчатый очищенный, крупа рисовая, масло растительное, томатная паста 25%, мука пшеничная, морковь очищенная, зелень, соль йодированная, приправа, сахар)	150	18,79	13,55	13,24	255,50	5,93
297,07	Каша гречневая вязкая 180 (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	10,50	6,37	51,67	192,00	-
376,01	Чай без сахара 200 (1/200) (чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 58	58	3,95	0,76	23,09	116,00	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	953,00	36,43	25,71	109,85	717,09	39,86
	Итого День 8	953,00	36,43	25,71	109,85	717,09	39,86
День 9							
Обед							
108,11	Суп "Вероника" с сырными клецками 200/60 (сыр, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, зелень, соль йодированная)	260	7,92	16,45	13,85	236,44	5,15

133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
244,04	Плов из отварной 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	23,19	13,89	29,98	405,22	1,77
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
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 50	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
	Молоко 1/200 (шт) (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	Итого за Обед	980,00	43,48	37,79	83,94	925,46	32,52
	Итого День 9	980,00	43,48	37,79	83,94	925,46	32,52
День 10							
Обед							
139,39	Суп картофельный с горохом 250 (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	250	5,36	3,98	21,47	135,28	7,42
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
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
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
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 60	60	3,96	0,72	23,76	118,80	-
338,18	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Обед	910,00	33,92	16,83	80,45	640,82	191,45
	Итого День 10	910,00	33,92	16,83	80,45	640,82	191,45
	Итого по рациону за 10 дней	9 289,00	314,71	231,99	837,33	6 836,40	759,10
	Суточная потребность по СанПин 2.3/2.4. 3590-20		90,00	92,00	383,00	2 720,00	70,00
	Обед 30% - 35 %		27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,0	816-952	21-24,5
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)	928,90	31,47	23,20	83,73	683,64	75,91

УТВЕРЖДАЮ
Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"

Д.В.Уральский

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 31

2023г.

2023г.

