

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

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

**2024 год**

АНО "Стандарты социального питания"

Обеды 7-11 лет (Диабет) с 09.01.2024

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Обед</b>							
124,17	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5  (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  (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  (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
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 40	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,18	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>875,00</b>	<b>33,06</b>	<b>21,67</b>	<b>78,58</b>	<b>706,79</b>	<b>55,48</b>
<b>Итого День 1</b>		<b>875,00</b>	<b>33,06</b>	<b>21,67</b>	<b>78,58</b>	<b>706,79</b>	<b>55,48</b>
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>							
138,21	Суп картофельный с крупой пшеничной и рыбой 200/30  (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 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
214,15	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
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 45	45	2,97	0,54	17,82	89,10	-
	Молоко 1/200 (шт) (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	Итого за Обед	935,00	38,57	22,51	74,39	683,95	175,37
	Итого День 2	935,00	38,57	22,51	74,39	683,95	175,37
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>							
132,37	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5  (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  (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  (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  (лук репчатый очищенный, крупа гречневая, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)	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 45	45	2,97	0,54	17,82	89,10	-
	Итого за Обед	730,00	23,02	30,14	68,00	636,15	17,28
	Итого День 3	730,00	23,02	30,14	68,00	636,15	17,28
<b>День 4</b>							
<b>Обед</b>							
137,28	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25  (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
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком 60  (капуста свежая, горошек зеленый консервированный, сахар, масло растительное, соль, кислота лимонная)	60	1,04	3,10	5,61	54,66	29,08
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
260,09	Гуляш из говядины 45/45  (говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, мука пшеничная, соль йодированная, приправа)	90	15,34	9,67	2,11	197,69	0,66
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	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,18	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00

		Итого за Обед	875,00	34,94	26,12	82,74	774,30	71,07
		Итого День 4	875,00	34,94	26,12	82,74	774,30	71,07
День 5								
Обед								
70,32	Огурцы соленые (консервированные) 50		50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
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 (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 (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)		150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
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 40		40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	Итого за Обед		740,00	26,34	15,98	70,82	535,56	28,16
	Итого День 5		740,00	26,34	15,98	70,82	535,56	28,16
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	-
372,03	Говядина (отварная), 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
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 40		40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110		110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Обед		765,00	24,26	20,15	47,43	529,25	53,88
	Итого День 6		765,00	24,26	20,15	47,43	529,25	53,88
День 7								
Обед								
145,26	Суп летний из овощей со сметаной 200/5 (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  (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
214,15	Капуста тушеная 150  (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
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	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	Молоко 1/200 (шт)  (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>905,00</b>	<b>27,73</b>	<b>23,29</b>	<b>61,70</b>	<b>607,50</b>	<b>53,67</b>
	<b>Итого День 7</b>	<b>905,00</b>	<b>27,73</b>	<b>23,29</b>	<b>61,70</b>	<b>607,50</b>	<b>53,67</b>
<b>День 8</b>							
<b>Обед</b>							
124,17	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5  (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 очищенный, крупа рисовая, мука пшеничная, томатная паста 25%, морковь очищенная, масло сливочное, чеснок, масло растительное, соль йодированная, приправа, зелень, сахар)	140	13,42	7,28	12,65	172,67	5,34
463,07	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50  (лук репчатый очищенный, крупа гречневая, масло растительное, морковь очищенная, 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	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>855,00</b>	<b>24,24</b>	<b>19,10</b>	<b>71,47</b>	<b>569,85</b>	<b>58,73</b>
	<b>Итого День 8</b>	<b>855,00</b>	<b>24,24</b>	<b>19,10</b>	<b>71,47</b>	<b>569,85</b>	<b>58,73</b>
<b>День 9</b>							
<b>Обед</b>							
108,15	Суп "Вероника" с сырными клёцками 150/60  (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	-

492,19	Плов из булгура (филе грудки куриной) 150 (40/110)  (филе грудки куриной без кожи с/м, крупа булгур, масло сливочное, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, соль йодированная, чеснок, приправа)	150	18,30	24,73	39,26	448,44	2,16
70,14	Помидоры соленые (консервированные) 40	40	0,44	0,04	1,40	8,00	6,00
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 40	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	Молоко 1/200 (шт) (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850,00</b>	<b>35,89</b>	<b>47,44</b>	<b>83,30</b>	<b>903,61</b>	<b>15,51</b>
	<b>Итого День 9</b>	<b>850,00</b>	<b>35,89</b>	<b>47,44</b>	<b>83,30</b>	<b>903,61</b>	<b>15,51</b>
<b>День 10</b>							
<b>Обед</b>							
139,05	Суп картофельный с горохом 200  (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  (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	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
338,16	Фрукты свежие (яблоки) 118	118	0,47	0,47	11,56	55,46	11,80
	<b>Итого за Обед</b>	<b>798,00</b>	<b>28,44</b>	<b>14,83</b>	<b>61,41</b>	<b>516,26</b>	<b>183,91</b>
	<b>Итого День 10</b>	<b>798,00</b>	<b>28,44</b>	<b>14,83</b>	<b>61,41</b>	<b>516,26</b>	<b>183,91</b>
	<b>Итого по рациону за 10 дней</b>	<b>8 328,00</b>	<b>296,50</b>	<b>241,23</b>	<b>699,84</b>	<b>6 463,22</b>	<b>713,06</b>
	<b>Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>60</b>
	<b>Обеды 30% - 35%</b>		<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-823</b>	<b>18,0-21,0</b>
	<b>Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>832,80</b>	<b>29,65</b>	<b>24,12</b>	<b>69,98</b>	<b>646,32</b>	<b>71,31</b>

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты социального питания"



Д.В.Уральский

2023г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 31

2023г.