

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

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

2022 год

МЕНЮ ОБЕДОВ 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							
135,32	Суп из овощей со сметаной 200/5 рацион	205	1,60	3,51	9,12	74,61	16,00
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
255,08	Печень по-строгановски 75/75 (диабет 7-11)	150	28,41	18,71	16,77	351,63	9,50
297,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	8,75	5,31	43,06	160,00	-
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 122 рацион	122	0,49	0,49	11,96	57,34	12,20
	Итого День 1	887,00	43,41	28,82	119,80	797,58	37,73
День 2							
135,02	Суп крестьянский с крупой пшеничной 200	200	1,99	4,37	11,34	92,81	0,80
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
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 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	5,00	19,20	108,00	2,60
	Итого День 2	915,00	33,24	29,72	100,96	766,81	33,43
День 3							
83,16	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион	205	1,71	4,21	12,53	94,83	1,20
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
487,01	Птица отварная (окорочок) 100	100	33,16	26,30	29,34	489,58	2,06
493,03	Рагу овощное 150 рацион	150	4,34	5,86	35,37	212,04	12,00
5,02	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	0,48	-	19,79	81,68	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 124 рацион	124	0,50	0,50	12,15	58,28	12,40
	Итого День 3	839,00	44,27	37,65	133,07	1 056,41	28,10
День 4							
137,28	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25 рацион	225	8,11	7,63	18,58	178,41	9,60
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
297,22	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 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	5,00	19,20	108,00	2,60
	Итого День 4	935,00	44,33	32,07	139,60	894,20	17,23
День 5							
139,35	Суп картофельный с горохом 200 рацион	200	4,79	3,74	16,08	117,97	0,80
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 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого День 5	855,00	26,74	21,12	94,91	655,22	24,88
День 6							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,80	0,10	2,60	12,00	10,00
138,21	Суп картофельный с крупой пшеничной и рыбой 200/30 рацион	230	5,82	2,59	13,82	102,34	9,60
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 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
338,99	Фрукты свежие (яблоки) 130 рацион	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
	Итого День 6	885,00	27,24	18,61	76,43	598,12	35,48
	День 7						
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	13,80	15,00
83,16	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион	205	1,71	4,21	12,53	94,83	1,20
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
498	Котлеты рубленые из птицы (филе куриной грудки) 100 рацион	100	17,27	15,69	16,75	279,44	2,78
297,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	8,75	5,31	43,06	160,00	-
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
	Итого День 7	775,00	32,55	26,13	113,51	702,07	19,01
	День 8						
145,26	Суп летний из овощей со сметаной 200/5 рацион	205	1,59	3,39	8,87	73,39	16,40
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
493,03	Рагу овощное 150 рацион	150	4,34	5,86	35,37	212,04	12,00
707,06	Сок томатный 200 (диабет 7-11)	200	1,00	0,20	20,20	83,00	4,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого День 8	855,00	28,06	24,33	116,19	799,77	45,03
	День 9						
132,37	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 рацион	205	1,89	3,61	13,67	95,22	9,40
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
479,03	Овощи в молочном соусе 150	150	3,22	5,56	22,00	143,00	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 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
	Итого День 9	860,00	36,76	11,98	87,15	574,11	35,05
	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	16,40
297,26	Фрикадельки из птицы (филе куриной грудки) с томатным соусом 50/50 рацион	100	13,67	13,49	12,45	227,69	1,18
297,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	8,75	5,31	43,06	160,00	-
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00	-
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200	200	0,44	-	28,88	115,60	0,40
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	5,00	19,20	108,00	2,60
	Итого День 10	965,00	34,28	27,37	133,18	786,27	35,58
	Итого за 10 дней	8771,00	350,88	257,80	1114,80	7630,56	311,52
	по СанПин 2/3/2/4/3590-20 (суточная)		77,00	79,00	235,00	2 350,00	60,00
	Норма		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-823	18,0-21,0
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		35,09	25,78	111,48	763,06	31,15

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"

Согласовано

Директор образовательной организации

