

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

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

2022 год

АНО "Стандарты социального питания"

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ 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							
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 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	610,00	17,65	25,68	73,71	593,70	14,24
День 2							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	13,80	15,00
262,08	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 50/50 (диабет 12+)	100	14,24	7,15	6,13	140,04	6,33
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	-
	Итого День 2	600,00	31,49	14,62	89,77	501,84	41,33
День 3							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,80	0,10	2,60	12,00	10,00
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
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	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	Итого День 3	720,00	26,81	20,11	100,13	689,38	53,53
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
493,01	Рагу овощное 180 рацион	180	5,21	7,03	42,44	254,45	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	-
	Итого День 4	605,00	37,03	9,48	84,44	527,25	31,05
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 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
	Итого День 5	555,00	21,89	26,39	81,20	630,78	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 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 6	585,00	18,12	16,22	52,75	406,50	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
297,28	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	-
	Итого День 7	600,00	31,22	21,89	110,31	662,40	17,84
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 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
649,02	Яблоки, фаршированные творогом 130 (диабет)	130	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00
	Итого День 8	625,00	13,06	24,29	105,78	742,50	11,80
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 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 9	745,00	27,31	21,94	87,25	593,55	15,68
День 10							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	13,80	15,00
374	Говядина отварная 75/5 рацион	75	15,53	14,62	3,59	221,00	2,44
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	-
	Итого День 10	575,00	26,72	21,35	54,38	533,74	68,04
	Итого за 10 дней		251,30	201,98	839,72	5 881,63	276,34
	по СанПин 2/3/2/4/3590-20 (суточные)		90,00	92,00	383,00	2 720,00	70,00
	Норма		18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	544-680	14,0-17,5
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		25,13	20,20	83,97	588,16	27,63

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