

Автономная некоммерческая организация
«Стандарты социального питания»

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ
с заболеванием сахарный диабет
сезон — осень
с 02.10.2023

2023 год

Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 02.10.2023

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
182,03	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара 200/5 рацион (молоко 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная)	205	8,33	8,20	31,92	237,65	1,69
337,01	Яйцо вареное 40 (1 шт)	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
97,01	Сыр (порциями) 15 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
692,17	Кофейный напиток с молоком без сахара 200 (5/100) (молоко 2,5%, кофейный напиток)	200	2,91	2,50	8,71	69,65	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	610,00	23,28	27,35	66,68	613,85	13,10
	Итого День 1	610,00	23,28	27,35	66,68	613,85	13,10
День 2							
Завтрак							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
343,09	Котлеты "Нежные" 90 рацион 2023 (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 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
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 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	Итого за Завтрак	540,00	25,49	11,64	61,51	457,33	24,83
	Итого День 2	540,00	25,49	11,64	61,51	457,33	24,83
День 3							
Завтрак							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
244,02	Плов из говядины с булгуром 50/150 рацион (говядина бескостная с/м, кат. а., крупа булгур, морковь, лук репчатый, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, зелень, приправа)	200	22,57	13,73	29,31	396,98	0,83
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200) (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1,06	0,07

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион								
		40	2,64	0,48	15,84	79,20			
	Итого за Завтрак	500,00	25,71	14,37	47,48	491,64		15,94	
День 4	Итого День 3	500,00	25,71	14,37	47,48	491,64		15,94	
Завтрак									
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60		4,20	
	Биточки по-кубански (фарш говяжий, печень говяжья) 100 рацион 2023								
454,13	(печень говяжья с/м, фарш говяжий с/м, картофель, лук репчатый, мука пшеничная, хлеб пшеничный, яйцо, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	17,55	6,49	16,78	200,89		6,26	
	Капуста тушеная 150 рацион								
214,15	(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	
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200) (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1,06		0,07	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00			
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00	
	Итого за Завтрак	660,00	25,03	13,34	53,59	460,74		55,33	
День 5	Итого День 4	660,00	25,03	13,34	53,59	460,74		55,33	
Завтрак									
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	
219,03	Соте из кабачков (летнее) 150 рацион 2023 (кабачки свежие, масло растительное, перец болгарский сладкий, лук репчатый, морковь, помидоры свежие, соль йодированная, зелень, чеснок, приправа)	150	1,23	4,93	7,95	77,79		31,22	
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10			
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200) (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1,06		0,07	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100,00			
	Итого за Завтрак	500,00	22,11	17,61	29,31	356,33		32,67	
День 6	Итого День 5	500,00	22,11	17,61	29,31	356,33		32,67	
Завтрак									
182,16	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая без сахара 200/5 (молоко 2,5%, крупа овсяная "геркулес", масло сливочное, соль йодированная)	205	8,84	9,89	26,10	231,23		2,28	
337,01	Яйцо вареное 40 (1 шт)	40	5,08	4,60	0,28	62,80			

97,01	Сыр (порциями) 15 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200) (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1,06	0,07
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	610,00	21,02	26,58	52,20	538,84	12,46
	Итого День 6	610,00	21,02	26,58	52,20	538,84	12,46

День 7

Завтрак

260,1	Гуляш из говядины 50/50 рацион (говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, мука пшеничная, соль йодированная, приправа)	100	17,04	10,74	2,35	219,65	0,73
302,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
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 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	Итого за Завтрак	550,00	28,23	17,17	61,26	575,74	134,93
	Итого День 7	550,00	28,23	17,17	61,26	575,74	134,93

День 8

Завтрак

326,46	Суфле творожное паровое без сахара 150 (творог 9%, молоко 2,5%, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	150	23,16	14,06	11,17	273,44	0,50
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
97,01	Сыр (порциями) 15 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200) (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1,06	0,07
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,38	Фрукты свежие (груши) 150 рацион	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
	Итого за Завтрак	565,00	30,46	26,20	42,64	541,75	8,21
	Итого День 8	565,00	30,46	26,20	42,64	541,75	8,21

День 9

Завтрак

71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
	Соус "Болоньезе" 50/40 рацион 2023						

464,04	(фарш говяжий с/м, лук репчатый, помидоры свежие, перец болгарский сладкий, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	90	17,00	9,66	4,21	177,20	29,16
	Каша пшеничная рассыпчатая 150						
302,02	(крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная)	150	6,30	4,38	40,61	226,77	-
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200) (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1,06	0,07
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион						
		36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Итого за Завтрак	536,00	26,24	14,57	60,27	482,91	33,43
	Итого День 9	536,00	26,24	14,57	60,27	482,91	33,43
День 10							
Завтрак							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,36	0,12	2,28	14,40	15,00
	Рыба припущенная (филе минтая) 90/5 рацион						
227,07	(филе рыбы с/м (минтай), масло сливочное, лук репчатый, морковь, зелень, соль йодированная)	95	12,60	3,51	0,48	84,61	0,89
	Рагу овощное 150 рацион						
493,03	(картофель, капуста свежая, морковь, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная)	150	2,52	7,56	10,58	127,62	11,83
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 36 рацион						
		36	2,38	0,43	14,26	71,28	-
	Итого за Завтрак	541,00	19,86	11,82	33,40	333,91	47,72
	Итого День 10		19,86	11,82	33,40	333,91	47,72
	Итого по рациону за 10 дней		247,42	180,64	508,33	4 853,04	378,62
	Суточная потребность по СанПиН 2/3/2/4/3590-20	77	79	335	2350	60	
	Завтрак 20% - 25 %	15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-630	12,0-15,0	
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)	24,74	18,06	50,83	485,30	37,86	

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания"



Д.В.Уральский

2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ 88
« 02 » 10 2023г.

