

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

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

**2024 год**

АНО "Стандарты социального питания"

Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 09.01.2024

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
182,03	Каша пшенная молочная жидкая без сахара 200/5 (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 (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
97,01	Сыр (порциями) 15 (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
692,01	Кофейный напиток на молоке без сахара 200 (5/200) (молоко 2,5% 1л, кофейный напиток)	200	3,80	3,70	13,18	94,32	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,62	Фрукты свежие (яблоки) 107	107	0,43	0,43	10,49	50,29	10,70
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>617,00</b>	<b>24,20</b>	<b>28,58</b>	<b>71,84</b>	<b>641,81</b>	<b>13,80</b>
	<b>Итого День 1</b>	<b>617,00</b>	<b>24,20</b>	<b>28,58</b>	<b>71,84</b>	<b>641,81</b>	<b>13,80</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
290,01	Птица тушеная в сметанном соусе (грудка) 50/50 (филе грудки куриной без кожи с/м, мука пшеничная, лук репчатый , сметана мжд 15%, масло сливочное, соль йодированная, чеснок)	100	15,72	4,65	10,05	147,05	0,59
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
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	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650,00</b>	<b>26,80</b>	<b>13,66</b>	<b>73,57</b>	<b>538,10</b>	<b>33,85</b>
	<b>Итого День 2</b>	<b>650,00</b>	<b>26,80</b>	<b>13,66</b>	<b>73,57</b>	<b>538,10</b>	<b>33,85</b>
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
101,19	Кукуруза консервированная 60	60	2,09	0,39	8,96	53,36	4,80
343,16	Котлеты "Нежные" 100 (филе рыбы с/м (минтай), 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
	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50						

463,07	(лук репчатый очищенный, крупа гречневая, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)	150	3,51	6,87	16,10	141,15	2,77
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 40	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,00</b>	<b>22,58</b>	<b>13,63</b>	<b>47,28</b>	<b>405,25</b>	<b>8,34</b>
	<b>Итого День 3</b>	<b>550,00</b>	<b>22,58</b>	<b>13,63</b>	<b>47,28</b>	<b>405,25</b>	<b>8,34</b>

**День 4**

**Завтрак**

70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
482,13	Запеканка из печени с соусом сметанным 90/30  (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	120	14,43	17,86	11,60	273,14	6,74
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
693,11	Какао на молоке 200 (4/200 без сахара) (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179,41	2,60
	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 Завтрак</b>	<b>680,00</b>	<b>27,87</b>	<b>30,13</b>	<b>70,13</b>	<b>696,44</b>	<b>58,14</b>
	<b>Итого День 4</b>	<b>680,00</b>	<b>27,87</b>	<b>30,13</b>	<b>70,13</b>	<b>696,44</b>	<b>58,14</b>

**День 5**

**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
493,03	Рагу овощное 150  (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
96,16	Масло сливочное (порциями) 10  (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	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490,00</b>	<b>22,63</b>	<b>20,06</b>	<b>27,87</b>	<b>385,36</b>	<b>13,28</b>
	<b>Итого День 5</b>	<b>490,00</b>	<b>22,63</b>	<b>20,06</b>	<b>27,87</b>	<b>385,36</b>	<b>13,28</b>

**День 6**

**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 (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 (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	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610,00</b>	<b>21,02</b>	<b>26,58</b>	<b>52,20</b>	<b>538,84</b>	<b>12,46</b>
	<b>Итого День 6</b>	<b>610,00</b>	<b>21,02</b>	<b>26,58</b>	<b>52,20</b>	<b>538,84</b>	<b>12,46</b>

День 7

Завтрак

260,1	Гуляш из говядины 50/50 (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 (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
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	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,00</b>	<b>28,29</b>	<b>17,17</b>	<b>61,14</b>	<b>576,94</b>	<b>133,73</b>
	<b>Итого День 7</b>	<b>550,00</b>	<b>28,29</b>	<b>17,17</b>	<b>61,14</b>	<b>576,94</b>	<b>133,73</b>

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	0,53
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
97,01	Сыр (порциями) 15 (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11
	Сок томатный 200 (диабет 7-11)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
1 199,04	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 37,7 (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	37,7	2,44	0,44	14,65	73,26	-
338,96	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>512,70</b>	<b>31,92</b>	<b>26,27</b>	<b>41,55</b>	<b>547,25</b>	<b>30,64</b>
	<b>Итого День 8</b>	<b>512,70</b>	<b>31,92</b>	<b>26,27</b>	<b>41,55</b>	<b>547,25</b>	<b>30,64</b>

День 9

Завтрак

45	Салат из белокачанной 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
----	--	----	------	------	------	-------	-------

464,21	Соус "Болоньезе" 50/40 (фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, томатная паста 25%, масло растительное, приправа, чеснок, соль йодированная)	90	17,00	9,66	4,21	177,20	29,16
302,02	Каша пшенная рассыпчатая 150 (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 40	40	2,64	0,48	15,84	79,20	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,00</b>	<b>27,12</b>	<b>17,66</b>	<b>66,32</b>	<b>538,89</b>	<b>58,31</b>
	<b>Итого День 9</b>	<b>540,00</b>	<b>27,12</b>	<b>17,66</b>	<b>66,32</b>	<b>538,89</b>	<b>58,31</b>

День 10

Завтрак

70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
227,07	Рыба припущенная (филе минтая) 90/5 (филе рыбы с/м (минтай), масло сливочное, лук репчатый, морковь, зелень, соль йодированная)	95	12,60	3,51	0,48	84,61	0,89
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
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 35	35	2,31	0,42	13,86	69,30	-
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,00</b>	<b>22,95</b>	<b>12,06</b>	<b>52,22</b>	<b>418,76</b>	<b>24,15</b>
	<b>Итого День 10</b>	<b>540,00</b>	<b>22,95</b>	<b>12,06</b>	<b>52,22</b>	<b>418,76</b>	<b>24,15</b>
	<b>Итого по рациону за 10 дней</b>	<b>5 739,70</b>	<b>255,38</b>	<b>205,80</b>	<b>564,12</b>	<b>5 287,64</b>	<b>386,70</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>
	Завтрак 20% - 25 %		15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-538	12,0-15,0
	<b>Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>573,97</b>	<b>25,54</b>	<b>20,58</b>	<b>56,41</b>	<b>528,76</b>	<b>38,67</b>

УТВЕРЖДАЮ

Директор Автономной некоммерческой организации  
"Стандарты социального питания"

Д.В. Уральский

« 29 » 12 2023г.

СОГЛАСОВАНО



2023г.