

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

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

**2022 год**

## МЕНЮ ОБЕДОВ 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		
<b>День 1</b>							
135,35	Суп из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	1,99	4,37	11,34	92,81	20,50
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
255,09	Печень по-строгановски 75/75 (диабет 12+)	150	28,41	18,71	16,77	351,63	9,50
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	10,50	6,37	51,67	192,00	-
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 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
	<b>Итого День 1</b>	<b>970,00</b>	<b>46,20</b>	<b>30,84</b>	<b>133,93</b>	<b>864,49</b>	<b>41,53</b>
<b>День 2</b>							
135,03	Суп крестьянский с крупой пшеничной 250	250	2,49	5,46	14,18	116,01	1,00
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
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	-
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	5,00	19,20	108,00	2,60
	<b>Итого День 2</b>	<b>1 005,00</b>	<b>36,08</b>	<b>30,35</b>	<b>100,54</b>	<b>787,74</b>	<b>55,23</b>
<b>День 3</b>							
83,17	Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион	255	1,71	4,21	12,53	94,83	1,50
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20,00	-
487,02	Птица отварная (окорочок) 120	120	39,79	31,56	35,21	587,50	2,47
493,01	Рагу овощное 180 рацион	180	5,21	7,03	42,44	254,45	14,40
5,02	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	0,48	-	19,79	81,68	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	<b>Итого День 3</b>	<b>935,00</b>	<b>52,40</b>	<b>44,16</b>	<b>148,62</b>	<b>1 210,15</b>	<b>29,81</b>
<b>День 4</b>							
137,33	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 рацион	275	9,91	9,33	22,71	218,06	12,00
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
297,28	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	-
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	5,00	19,20	108,00	2,60
	<b>Итого День 4</b>	<b>1 025,00</b>	<b>49,56</b>	<b>34,96</b>	<b>141,92</b>	<b>938,85</b>	<b>35,63</b>
<b>День 5</b>							
139,03	Суп картофельный с горохом 250 рацион	250	5,99	4,68	20,10	147,46	1,00
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 60 рацион	60	4,09	0,79	23,89	120,00	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	<b>Итого День 5</b>	<b>915,00</b>	<b>28,62</b>	<b>22,19</b>	<b>102,91</b>	<b>704,71</b>	<b>25,08</b>