

**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		
<b>День 1</b>							
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
	<b>Итого День 1</b>	<b>887,00</b>	<b>43,41</b>	<b>28,82</b>	<b>119,80</b>	<b>797,58</b>	<b>37,73</b>
<b>День 2</b>							
135,02	Суп крестьянский с крупой пшениной 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
	<b>Итого День 2</b>	<b>915,00</b>	<b>33,24</b>	<b>29,72</b>	<b>100,96</b>	<b>766,81</b>	<b>33,43</b>
<b>День 3</b>							
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 (жорочок) 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
	<b>Итого День 3</b>	<b>839,00</b>	<b>44,27</b>	<b>37,65</b>	<b>133,07</b>	<b>1 056,41</b>	<b>28,10</b>
<b>День 4</b>							
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
	<b>Итого День 4</b>	<b>935,00</b>	<b>44,33</b>	<b>32,07</b>	<b>139,60</b>	<b>894,20</b>	<b>17,23</b>
<b>День 5</b>							
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
	<b>Итого День 5</b>	<b>855,00</b>	<b>26,74</b>	<b>21,12</b>	<b>94,91</b>	<b>655,22</b>	<b>24,88</b>
<b>День 6</b>							
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 пшениной 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, тушеная 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