

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

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ
С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
с 01.10.2022 г. (сезон осень-зима)**

2022 год

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ 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		
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 40 рацион	40	2,73	0,53	15,93	80,00	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	Итого День 1	590,00	16,29	25,42	65,75	553,70	14,24
День 2							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	13,80	15,00
262,07	Сердце говяжье (отварное) тушеное в сметанном соусе 75/75 (диабет 7-11)	150	21,36	10,73	9,20	210,06	9,50
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 40 рацион	40	2,73	0,53	15,93	80,00	-
	Итого День 2	600,00	34,50	16,88	90,66	546,86	28,50
День 3							
71,49	Овощи натуральные свежие (огурцы) 55 рацион	55	0,74	0,09	2,39	12,84	9,16
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
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200	200	0,44	-	28,88	115,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,73	0,53	15,93	80,00	-
338,02	Фрукты свежие (яблоки) 116 рацион	116	0,46	0,46	11,37	54,52	11,60
	Итого День 3	666,00	24,73	20,45	84,89	625,96	47,19
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
493,03	Рагу овощное 150 рацион	150	4,34	5,86	35,37	212,04	12,00
376,01	Чай без сахара 200 (1/15)	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,73	0,53	15,93	80,00	-
	Итого День 4	555,00	34,80	8,05	69,41	444,84	28,65
День 5							
5,46	Суфле творожное паровое без сахара 150	150	17,16	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 40 рацион	40	2,73	0,53	15,93	80,00	-
	Итого День 5	535,00	20,53	26,13	73,23	590,78	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 40 рацион	40	2,73	0,53	15,93	80,00	-
338,97	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	0,46	0,46	11,27	54,05	11,50
	Итого День 6	565,00	16,76	15,96	44,79	366,50	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
297,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	8,75	5,31	43,06	160,00	-
5,02	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	0,48	-	19,79	81,88	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,73	0,53	15,93	80,00	-
	Итого День 7	550,00	28,15	20,67	84,65	666,48	17,88
День 8							
182,03	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара 200/5 рацион	205	3,70	9,85	55,00	393,00	1,63