

РАЗРАБОТАНО

Директор АНО «ССП»

АНО «СОД В. Уральский

« 21 » 08 2025г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ОО

« 28 » 08 2025г.

Автономная некоммерческая организация
«Стандарты социального питания»

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ
7-11 ЛЕТ
с заболеванием сахарный диабет
10-ти дневное
сезон — осень-зима**

2025 год

АНО "Стандарты социального питания"

Диабет Завтраки 7-11 лет (10 дн.) с 01.09.2025

№ реце- птуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	С
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
182,03	Каша пшенная 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
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	20	5,12	5,22	-	68,60	0,14
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	-
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
6 939	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	571,00	22,28	26,96	76,33	646,28	14,43
	Итого День 1	571,00	22,28	26,96	76,33	646,28	14,43
День 2							
Завтрак							
78,08	Салат из свеклы отварной с заправкой 60 (свекла, масло растительное, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	60	0,85	3,05	5,96	54,67	5,66
491,31	Чахохбили из птицы (филе куриной грудки) 50/50 рацион (филе грудки куриной без кожи с/м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, чеснок, мука пшеничная, соль йодированная, кислота лимонная)	100	15,14	6,93	4,91	146,29	9,93
302,02	Каша пшенная рассыпчатая 150 (крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная)	150	6,30	4,38	40,61	226,77	-
413,02	Чай с молоком без сахара 200 (1/100) (сахар, чай, вода, молоко)	200	3,10	2,55	4,87	55,52	1,40
6 939	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Завтрак	546,00	26,97	17,20	65,85	530,77	16,99
	Итого День 2	546,00	26,97	17,20	65,85	530,77	16,99
День 3							
Завтрак							
43,09	Салат из белокочанной капусты с морковью 60 (капуста свежая, морковь очищенная, масло растительное, соль йодированная, кислота лимонная)	60	0,93	3,05	17,64	53,24	21,63
260,03	Гуляш из отварной говядины 50/50 (говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, соль йодированная)	100	17,51	10,90	2,60	225,24	0,82
302,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200 (шиповник сухой, вода)	200	0,68	0,28	9,66	56,80	130,00

6 939	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Завтрак	656,00	28,59	20,57	82,45	647,99	163,45
	Итого День 3	656,00	28,59	20,57	82,45	647,99	163,45
День 4							
Завтрак							
372,02	Говядина, тушенная с капустой 50/150 (капуста свежая, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, морковь, зелень, соль йодированная, сахар, кислота лимонная)	200	17,60	14,90	5,47	286,63	34,14
1 231,01	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
6 939	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	1,58	0,29	9,50	47,52	-
649,11	Яблоки, фаршированные творогом (диабет) 80 (яблоки, творог 9%, яйцо)	80	0,22	0,22	5,43	26,03	5,54
	Итого за Завтрак	516,00	21,40	15,61	26,20	396,18	59,68
	Итого День 4	516,00	21,40	15,61	26,20	396,18	59,68
День 5							
Завтрак							
78,08	Салат из свеклы отварной с заправкой 60 (свекла, масло растительное, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	60	0,85	3,05	5,96	54,67	5,66
227,07	Рыба припущенная (филе минтая) 90/5 рацион (филе рыбы с/м (минтай), масло сливочное, лук репчатый, морковь, зелень, соль йодированная)	95	12,60	3,51	0,48	84,61	0,89
302,02	Каша пшенная рассыпчатая 150 (крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная)	150	6,30	4,38	40,61	226,77	-
349,35	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200 (сухофрукты, вода, кислота лимонная)	200	0,44	0,02	11,80	50,60	0,40
6 939	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Завтрак	541,00	21,77	11,25	68,35	464,17	6,95
	Итого День 5	541,00	21,77	11,25	68,35	464,17	6,95
День 6							
Завтрак							
340,02	Омлет натуральный 150 рацион (яйца, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	15,81	19,29	2,95	248,83	0,56
101,11	Икра кабачковая (консервы) 60 рацион	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20
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
6 939	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,13	Фрукты свежие (яблоки) 108 рацион (свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль)	108	0,43	0,43	10,58	50,76	10,80
	Итого за Завтрак	554,00	22,76	29,05	40,83	512,83	16,86
	Итого День 6	554,00	22,76	29,05	40,83	512,83	16,86
День 7							
Завтрак							
	Салат из свеклы отварной с заправкой 60						

78,08	(свекла, масло растительное, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	60	0,85	3,05	5,96	54,67	5,66
452,48	Филе куриной грудки запеченное 90 диабет (филе грудки куриной без кожи с/м, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, чеснок, приправа)	90	19,17	5,26	1,41	123,79	1,54
302,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
6 939	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Завтрак	536,00	34,85	20,61	58,54	559,47	9,80
	Итого День 7	536,00	34,85	20,61	58,54	559,47	9,80
День 8							
Завтрак							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,42	0,06	1,14	6,60	4,20
494,38	Крылышки куриные запеченные 90 (крылышки цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, чеснок, приправа)	90	21,87	23,48	1,65	303,46	5,27
302,02	Каша пшеничная рассыпчатая 150 (крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная)	150	6,30	4,38	40,61	226,77	-
1 231,01	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
6 939	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Завтрак	536,00	32,17	28,41	58,70	620,35	29,47
	Итого День 8	536,00	32,17	28,41	58,70	620,35	29,47
День 9							
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 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
376,01	Чай без сахара 200 (1/200) (чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
6 939	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
	Итого за Завтрак	506,00	25,46	22,09	31,65	440,28	11,63
	Итого День 9	506,00	25,46	22,09	31,65	440,28	11,63
День 10							
Завтрак							
43,09	Салат из белокочанной капусты с морковью 60 (капуста свежая, морковь очищенная, масло растительное, соль йодированная, кислота лимонная)	60	0,93	3,05	17,64	53,24	21,63
423,09	Бефстроганов из говядины 50/50 рацион (говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый очищенный, сметана мжд 15%, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная)	100	16,19	21,62	5,62	282,09	2,56

302,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200 (шиповник сухой, вода)	200	0,68	0,28	9,66	56,80	130,00
116,04	Хлеб ржано-пшеничный 35	35	1,54	0,28	9,24	46,20	-
649,11	Яблоки, фаршированные творогом (диабет) 80 (яблоки, творог 9%, яйцо)	80	0,22	0,22	5,43	26,03	5,54
	Итого за Завтрак	625,00	27,01	31,07	79,85	677,85	159,73
	Итого День 10	625,00	27,01	31,07	79,85	677,85	159,73
	Итого по рациону за 10 дней	5 587,00	263,26	222,82	588,74	5 496,17	488,99
	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	470-588	12,0-15,0
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)	558,70	26,33	22,28	58,87	549,62	48,90