

РАЗРАБОТАНО

Директор АНО «ССН»

Д.В. Уральский
« 28 » 08 2025г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ОО

« 28 » 08 2025г.

С.В. Никитин

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

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
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 Обеды 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							
Обед							
83,16	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	205	1,71	4,72	8,72	98,96	8,74
290,28	Жюльен из птицы (филе грудки) 40/50 (филе грудки куриной без кожи с/м, лук репчатый очищенный, масло растительное, сметана мжд 15%, мука пшеничная, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, чеснок, соль йодированная)	90	13,42	8,25	5,67	152,46	1,81
297,01	Каша гречневая вязкая 150 рацион (крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная)	150	8,75	5,31	43,06	160,00	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
116,04	Хлеб ржано-пшеничный 35	35	1,54	0,28	9,24	46,20	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	780,00	31,62	25,36	85,89	624,62	23,15
	Итого День 1	780,00	31,62	25,36	85,89	624,62	23,15
День 2							
Обед							
124,29	Щи из свежей капусты и картофеля с томатом и со сметаной 200/5 рацион (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло сливочное, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная)	205	1,55	4,08	10,61	92,34	19,12
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	-
1 231,01	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
116,04	Хлеб ржано-пшеничный 35	35	1,54	0,28	9,24	46,20	-

	Яблоки, фаршированные творогом (диабет) 80						
649,11	(яблоки, творог 9%, яйцо)	80	0,22	0,22	5,43	26,03	5,54
	Итого за Обед	825,00	25,06	15,72	78,12	566,62	51,21
	Итого День 2	825,00	25,06	15,72	78,12	566,62	51,21
	День 3						
	Обед						
	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/20						
138,05	(картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	220	4,26	1,78	12,21	76,21	5,73
71,24	Овощи натуральные свежие (помидоры) 40 рацион	40	0,24	0,08	1,52	9,60	10,00
452,21	Филе куриной грудки запеченное 100 (филе грудки куриной без кожи с/м, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, приправа, соль йодированная, чеснок)	100	19,17	5,26	1,41	123,79	1,54
214,15	Капуста тушеная 150 рацион (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 (4/200без сахара) (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179,41	2,60
116,04	Хлеб ржано-пшеничный 35	35	1,54	0,28	9,24	46,20	-
	Итого за Обед	745,00	35,09	18,69	55,27	540,40	54,67
	Итого День 3	745,00	35,09	18,69	55,27	540,40	54,67
	День 4						
	Обед						
145,04	Суп летний из овощей со сметаной 200/5 (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, сметана мжд 15%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	2,80	4,60	8,19	96,10	14,78
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	-
1 231,01	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
116,04	Хлеб ржано-пшеничный 35	35	1,54	0,28	9,24	46,20	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	850,00	32,63	25,04	85,53	717,27	67,23
	Итого День 4	850,00	32,63	25,04	85,53	717,27	67,23
	День 5						
	Обед						

137,42	Суп рисовый с мясными фрикадельками(говядина) 200/25 (картофель, фарш говяжий с/м, лук репчатый, морковь, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа)	225	7,92	4,36	11,54	134,00	10,07
223,31	Ачма с творогом и сыром. 200/20 (творог 9%, яйцо, молоко 2,5% 1л, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, лаваш армянский круглый (5шт. по 0,06), масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная)	220	27,69	20,48	37,41	462,59	0,47
376,06	Чай без сахара 200 (2/200) (чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	0,10
116,04	Хлеб ржано-пшеничный 35	35	1,54	0,28	9,24	46,20	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	780,00	37,75	25,57	68,06	691,31	20,64
	Итого День 5	780,00	37,75	25,57	68,06	691,31	20,64
День 6							
Обед							
139,18	Суп картофельный с горохом. 200 (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	200	4,32	6,62	17,24	139,95	5,93
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
494,28	Курица запеченная (окорочок) 130 (окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, масло растительное, сметана, приправа, соль йодированная)	130	34,57	33,02	0,07	436,33	3,70
302,02	Каша пшенная 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
116,34	Хлеб ржано-пшеничный 39	39	1,71	0,31	10,29	51,48	-
	Итого за Обед	779,00	49,75	47,58	79,97	945,20	35,29
	Итого День 6	779,00	49,75	47,58	79,97	945,20	35,29
День 7							
Обед							
132,3	Рассольник ленинградский со сметаной. 200/5 (картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	1,88	3,77	16,11	97,07	7,05
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	-
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
116,04	Хлеб ржано-пшеничный 35	35	1,54	0,28	9,24	46,20	-

338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	790,00	32,58	24,66	83,20	723,32	19,17
	Итого День 7	790,00	32,58	24,66	83,20	723,32	19,17
	День 8						
	Обед						
82,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 рацион (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, зелень, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	205	1,72	4,91	10,16	92,32	21,51
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
377,05	Рыба запеченная с овощами (филе минтая) 90/20 рацион (филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	110	13,38	8,67	4,26	145,54	-
302,02	Каша пшенная рассыпчатая 150 (крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная)	150	6,30	4,38	40,61	226,77	-
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	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	860,00	24,95	21,97	101,36	667,87	183,14
	Итого День 8	860,00	24,95	21,97	101,36	667,87	183,14
	День 9						
	Обед						
134,04	Суп крестьянский с крупой пшенной 200 (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, масло растительное, зелень, соль йодированная)	200	1,99	4,37	11,34	92,81	24,93
133,13	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 5	5	0,34	0,07	1,99	10,00	-
372,03	Говядина (отварная), 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
349,35	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200 (сухофрукты, вода, кислота лимонная)	200	0,44	0,02	11,80	50,60	0,40
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 Обед	720,00	22,13	19,86	45,27	512,27	65,01
	Итого День 9	720,00	22,13	19,86	45,27	512,27	65,01
	День 10						
	Обед						

145,26	Суп летний из овощей со сметаной 200/5 рацион (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, сметана мжд 15%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	2,80	4,60	8,19	96,10	14,78
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
302,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213,49	-
1 231,01	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
116,04	Хлеб ржано-пшеничный 35	35	1,54	0,28	9,24	46,20	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Обед	790,00	29,33	18,02	70,21	585,08	54,71
	Итого День 10	790,00	29,33	18,02	70,21	585,08	54,71
	Итого по рациону за 10 дней	7 919,00	320,86	242,49	752,87	6 573,96	574,22
	Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20		77	79	335	2350	60
	Обеды 30% - 35%		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-823	18,0-21,0
	Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)	791,90	32,09	24,25	75,29	657,40	57,42