

РАЗРАБОТАНО

Директор АНО «ССП»

Д.В. Уральский

« 28 » 08 2025г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ОО

« 28 » 08 2025г.

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

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

2025 год

АНО "Стандарты социального питания"

Гимназия №8 Завтраки 12 лет и старше (10 дн.) с 01.09.2025

№ реце- птуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность	С
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
278,15	Мюсли с молоком кипяченным 250 (молоко 2,5% 1л, мюсли с яблоком и бананом, сахар, соль йодированная)	250	8,06	8,78	42,68	282,89	1,68
97,12	Сыр (порциями) 30 (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	30	7,68	7,83	-	102,90	0,21
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	-
376,07	Чай с сахаром 200 (2/15) рацион (сахар, чай, вода)	200	0,40	0,10	15,11	62,89	0,20
117,3	Батон пшеничный 30г	30	2,40	0,30	14,73	71,40	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	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	645,00	20,60	24,95	91,95	680,70	12,09
	Итого День 1	645,00	20,60	24,95	91,95	680,70	12,09
День 2							
Завтрак							
101,48	Консервы овощные (кукуруза консервированная) 100	100	2,08	0,38	8,97	53,37	4,80
290,27	Жюльен из птицы (филе грудки) 50/50 (филе грудки куриной без кожи с/м, лук репчатый очищенный, сметана мжд 15%, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, масло растительное, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, чеснок, соль йодированная)	100	15,72	10,20	10,05	147,05	0,59
460,1	Каша рисовая вязкая 180/5 (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная)	185	5,54	9,74	48,09	315,62	2,73
693,36	Какао с молоком 200 (4/100/20) (молоко 2,5%, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,87	3,10	25,17	145,36	1,30
114,35	Хлеб пшеничный 35г	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Завтрак	645,00	31,56	24,06	118,69	791,17	9,42
	Итого День 2	645,00	31,56	24,06	118,69	791,17	9,42
День 3							
Завтрак							
43,06	Салат из белокочанной капусты с морковью 100 (капуста свежая, морковь очищенная, масло растительное, соль йодированная, кислота лимонная)	100	1,55	5,09	29,39	88,73	36,05
595,03	Стрипсы (брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 100 рацион (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	100	20,43	5,68	6,49	153,60	2,82

476,64	Картофель, запеченный из отварного 180 (картофель очищенный, масло сладко-сливочное несоленное, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная)	180	3,64	5,68	40,32	183,48	36,00
388,22	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	200,00
114,35	Хлеб пшеничный 35г	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Завтрак	640,00	30,65	17,36	127,24	672,23	274,87
	Итого День 3	640,00	30,65	17,36	127,24	672,23	274,87
День 4							
Завтрак							
71,19	Овощи натуральные свежие (помидоры) 100 рацион	100	0,60	0,20	3,80	24,00	25,00
443,21	Плов с отварной говядиной. 70/180 (говядина бескостная с/м, кат. а., крупа рисовая, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленное, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная, чеснок, приправа)	250	25,24	16,96	38,57	491,75	0,27
648,13	Кисель плодово-ягодный 200 (25/180) (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,10	0,10	29,06	117,70	-
114,35	Хлеб пшеничный 35г	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	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	710,00	30,69	18,30	107,64	810,22	35,27
	Итого День 4	710,00	30,69	18,30	107,64	810,22	35,27
День 5							
Завтрак							
71,18	Огурец свежий (нарезка) 100 рацион	100	0,70	0,10	1,90	11,00	7,00
343,61	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе горбуши) 100 (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	15,78	5,99	8,45	154,39	2,08
312,02	Пюре картофельное 180 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
349,07	Компот из смеси сухофруктов 200 (20/10) (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
114,35	Хлеб пшеничный 35г	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Завтрак	640,00	25,02	12,37	78,09	564,68	15,79
	Итого День 5	640,00	25,02	12,37	78,09	564,68	15,79
День 6							
Завтрак							
340,31	Омлет натуральный 170/5 рацион (яйца, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	175	17,99	25,32	3,35	313,45	0,65
101,49	Икра кабачковая (консервы) 100	100	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20
15,01	Джем порционный 1/20	20	0,08	-	13,00	50,00	0,10
586,34	Напиток лимонный 200 (16/24) (сахар, лимоны)	200	0,09	0,01	24,40	35,32	4,00

117,3	Батон пшеничный 30г	30	2,40	0,30	14,73	71,40	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	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	650,00	23,68	31,66	79,40	636,09	18,95
	Итого День 6	650,00	23,68	31,66	79,40	636,09	18,95
День 7							
Завтрак							
78,02	Салат из свеклы отварной с заправкой 100 (свекла, масло растительное, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	100	1,41	5,09	8,47	85,25	9,42
498,53	Котлеты рубленые из птицы (филе бедра куриного) 100 (филе бедра куриного без кожи с/м, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	18,85	5,96	12,58	180,42	0,17
516,38	Макаронные изделия отварные 180 рацион (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	180	6,52	5,03	33,48	215,79	-
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
	Хлеб пшеничный 38 рацион (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	38	3,00	0,38	18,35	89,30	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Завтрак	643,00	37,16	23,15	91,78	738,28	12,19
	Итого День 7	643,00	37,16	23,15	91,78	738,28	12,19
День 8							
Завтрак							
71,19	Овощи натуральные свежие (помидоры) 100 рацион	100	0,60	0,20	3,80	24,00	25,00
494,48	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
312,02	Пюре картофельное 180 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
707,27	Сок фруктовый 1/200 шт (сок натуральный/нектар для детского питания)	200	0,60	0,20	33,00	136,00	12,00
114,35	Хлеб пшеничный 35г	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Завтрак	670,00	43,87	39,68	77,83	885,10	46,93
	Итого День 8	670,00	43,87	39,68	77,83	885,10	46,93
День 9							
Завтрак							
366,15	Запеканка из творога со сгущенным молоком 160/40 (творог 9%, молоко сгущенное, крупа манная, сахар, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, сметана мжд 15%, сухари панировочные, яйцо, соль йодированная, ванилин)	200	32,32	23,76	49,76	548,69	1,17
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	-
	Чай с сахаром и лимоном 200 (2/15/5)						

7,01	(сахар, лимоны, чай)	200	0,45	0,11	15,26	64,59	2,20
114,35	Хлеб пшеничный 35г	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	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	570,00	37,60	32,16	101,36	856,15	13,37
	Итого День 9	570,00	37,60	32,16	101,36	856,15	13,37
День 10							
Завтрак							
43,06	Салат из белокочанной капусты с морковью 100 (капуста свежая, морковь очищенная, масло растительное, соль йодированная, кислота лимонная)	100	1,55	5,09	29,39	88,73	36,05
436,37	Жаркое по-домашнему (из отварной говядины). 70/150. (картофель очищенный, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная, зелень, чеснок, приправа)	220	19,10	10,18	14,39	285,25	3,51
692,19	Кофейный напиток с молоком 200 (5/100/15) рацион (молоко 2,5%, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,91	2,50	23,68	129,50	1,30
114,35	Хлеб пшеничный 35г	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
6 944	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г.	30	1,90	5,00	27,15	125,00	-
	Итого за Завтрак	610,00	29,81	23,41	121,02	758,25	40,86
	Итого День 10	610,00	29,81	23,41	121,02	758,25	40,86
	Итого по рациону за 10 дней	6 423,00	310,64	247,10	995,00	7 392,87	479,74
	Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20		90	92	383	2720	70
	Завтраки 20-25%		18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	544-680	14,0-17,5
	Фактически по-рациону (СРЕДНЕЕ)	642,30	31,06	24,71	99,50	739,29	47,97