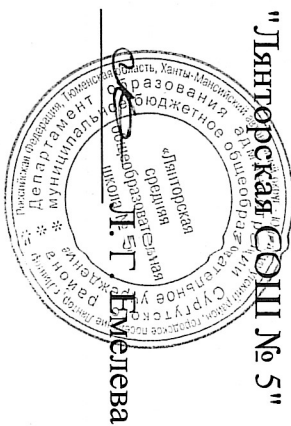


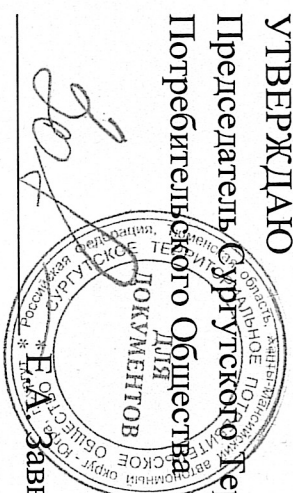
СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 5"



УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества
Документов
для
Е.А. Завьялова



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДЮЩИХСЯ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ-
АЛЛЕРГИЯ НА МОЛОКО И ПРОДУКТЫ ЕГО СОДЕРЖАЩИИ)
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ(ДОТАЦИИ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙС 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ДОТАЦИЯ)**

**(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ - АЛЛЕРГИЯ НА МОЛОКО И ПРОДУКТЫ ЕГО СОДЕРЖАЩИИ)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

г. Лянтор : столовые СОШ № 3, 4, 5, 6, 7
п. Нижнесортлымский: столовая СОШ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник эцеттур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe					
Завтрак	№37	100	1,20	9,90	8,80	128,00	0,00	0,00	42,50	0,50	119,00	47,00	31,50	17,50	106,70	175,00	1,00					
Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54					
Макаронные изделия (тварные (с раст.маслом)		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44					
Хлеб пшеничный		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17					
Хлеб ржаной	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80					
Чай с сахаром																						
Итого за завтрак		550	13,08	15,34	97,34	554,75	0,11	0,17	42,53	1,87	149,00	123,40	168,40	58,00	699,60	319,10	3,95					

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник эцеттур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe					
Завтрак	№ 40	100	1,70	14,80	10,60	182,00	0,00	0,00	18,87	0,50	129,17	1,00	30,80	0,03	110,30	195,00	0,83					
Гречка рассыпчатая (с раст.маслом)	Табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	1,44					
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44					
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17					
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80					
Итого за завтрак		550	17,18	22,64	103,44	661,75	0,22	16,85	18,90	4,63	159,17	48,72	360,90	127,11	522,00	471,10	4,68					

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник эцеттур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
завтрак			с.р 2001г.№9	100	1,50	20,10	7,60	192,00	0,00	0,00	4,40	48,30	322,20	44,90	48,30	33,40	18,50	176,00	1,06	
			№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54	
Макаронные изделия отварные (с раст.маслом)				40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44	
Хлеб пшеничный				30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17	
Хлеб ржаной				200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Чай с сахаром																				
Итого за завтрак		550	13,38	25,54	96,14	618,75	0,11	0,17	4,43	49,67	352,20	121,30	185,20	73,90	611,40	320,10	4,01			

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник эцеттур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
завтрак			с.р 2001г.№9	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21	
			№512	180	4,20	5,70	35,00	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08	
Рис припущенный (с раст.маслом)				40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44	
Хлеб пшеничный				30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17	
Хлеб ржаной				200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Чай с сахаром																				
Итого за завтрак		550	10,98	16,54	92,04	563,75	0,14	0,11	9,08	1,66	30,00	87,30	183,60	80,00	470,40	453,00	4,70			

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник эцеттур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
завтрак			ТТК №78	100	3,70	11,20	6,40	142,00	0,00	0,00	2,05	48,30	322,20	113,13	48,30	38,32	18,50	176,00	0,69	
			табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	1,44	
Прочка рассыпчатая (с раст.маслом)				40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44	
Хлеб пшеничный				30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17	
Хлеб ржаной				200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Чай с сахаром																				
Итого за завтрак		550	19,18	19,04	99,24	621,75	0,22	16,85	2,08	52,43	352,20	160,85	378,40	165,40	430,20	452,10	4,54			

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник эцеттур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
Салат из свежкы с чесночком (с маслом растительным № 22 (Сб.р.2001 табл.№4, №508)		100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21			
		180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,08	0,26	0,44	1,20	22,50	195,00	342,70	24,00	643,10	226,50	5,40			
		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44			
		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17			
		200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
Итого за завтрак		550	13,38	15,54	97,04	557,75	0,21	0,35	9,52	1,90	22,50	265,50	465,10	90,80	1071,50	643,50	9,02			

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник эцеттур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
Салат из моркови с чесночком с маслом растительным Гречка рассыпчатая (с раст. маслом)	ср 2001 г. №9 табл. №4, №297	100	1,50	20,10	7,60	192,00	0,00	0,00	4,40	48,30	322,20	44,90	48,30	33,40	18,50	176,00	1,06			
		180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	1,44			
		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44			
		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17			
		200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
Итого за завтрак		550	16,98	27,94	100,44	671,75	0,22	16,85	4,43	52,43	332,20	92,62	378,40	160,48	430,20	452,10	4,91			

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник эцеттур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным Рис припущенный (с раст. маслом)	№37	100	1,20	9,90	8,80	128,00	0,00	0,00	42,50	0,50	119,00	47,00	31,50	17,50	106,70	175,00	1,00			
		180	4,20	5,70	35,00	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08			
		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44			
		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17			
		200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
Итого за завтрак		550	10,68	16,34	92,34	560,75	0,12	0,07	42,53	2,11	149,00	96,40	174,40	56,80	534,00	346,70	4,49			

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, л	Пищевые вещества			Витамины, мг						Минеральный вещества, мг									
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe					
завтрак	Салат "Оранжевый рай"	ТТК №78	100	3,70	11,20	6,40	142,00	0,00	0,00	2,05	48,30	322,20	113,13	48,30	38,32	18,50	176,00	0,69			
			Каша перловая рассыпчатая (с раст.маслом)	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86		
				Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44	
					Хлеб ржаной	30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
						Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00
Итого за завтрак		550	13,68	18,44	88,24	549,75	0,17	0,09	2,08	49,95	364,68	171,45	297,00	84,75	990,00	400,40	3,96				

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, л	Пищевые вещества			Витамины, мг						Минеральный вещества, мг									
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe					
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	№37	100	1,20	9,90	8,80	128,00	0,00	0,00	42,50	0,50	119,00	47,00	31,50	17,50	106,70	175,00	1,00			
			Макаронные изделия отварные (с раст.маслом)	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54		
				Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44	
					Хлеб ржаной	30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
						Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00
Итого за завтрак		550	13,08	15,34	97,34	554,75	0,11	0,17	42,53	1,87	149,00	123,40	168,40	58,00	699,60	319,10	3,95				

Среднее значение за период:

550	14,16	19,27	96,36	591,55	0,16	5,17	17,81	21,85	208,00	129,09	275,98	95,52	645,89	417,72	4,82
-----	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	--------	--------	------

1. СанПиН 2.3/2.4.359-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 ноября 2020г. Регистрационный № 60833, А. Ю. Попова
2. МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"
3. МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной; Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; Издательство "Хлебпродинформ", 2004.
5. Справочник по диетологии под редакцией А. А. Покровского, М. А. Самсонова.

