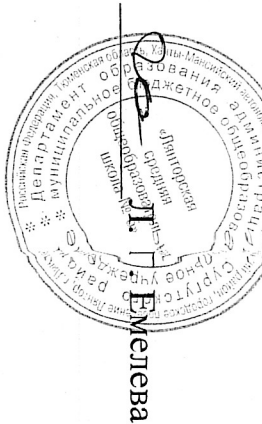


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

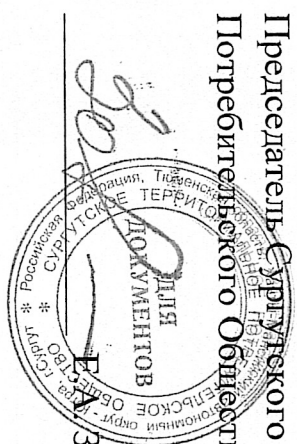
"Лянторская СОШ № 5"



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Муниципального Территориального

Потребительского Общества



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

(Для детей нуждающихся в диетическом питании-сахарный диабет, стол № 9)

ЗАВТРАК И ОБЕД (ЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

Для организации питания детей 7-11 лет, 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях

ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025г.

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАК И ОБЕД (УБГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ НЕУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ - САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ № 9)
г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7
п. Нижнесортымский: столовая СОШ
ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.**

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	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 Каша молочная вязкая пшеница с маслом сливоч (без сахара) Сыр (порцимин) Хлеб ржаной Чай (без сахара) Фрукт (мандарин) свежий	табл.№4, №302	205	6,84	9,97	39,20	286,00	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	158,80	272,00	73,00	449,90	292,80	2,18						
	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12						
	порционно	40	2,77	0,36	18,46	88,52	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56						
	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76						
	порционно	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	0,05	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15						
Итого за завтрак		615	15,60	16,03	68,99	523,25	0,25	0,35	57,65	1,43	85,80	438,36	477,67	124,10	914,50	701,10	4,77						
Обед Винегрет овощной (с маслом растительным) Суп картофельный с бобовым(горохом) Каша перловая рассыпчатая Биточек "Особый" Хлеб ржаной Сок томатный,вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83						
	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75						
	табл.№4, №297	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						
	ТТЖ № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00	0,04	0,17	2,28	2,80	22,00	38,25	250,00	54,74	86,50	392,00	2,20						
	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95						
	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40						
Итого за обед		880	35,96	32,15	98,68	838,65	0,35	0,39	35,24	6,26	122,86	149,44	715,70	350,57	1186,90	1873,00	9,99						
Итого за день		1495	51,56	48,18	167,67	1361,90	0,60	0,74	92,89	7,69	208,66	587,80	1193,37	474,67	2101,40	2574,10	14,76						

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Эл, ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe				
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с подфаршировкой (Огурец свежий порционно) Биточки или котлеты из мяса говядины (с соусом (без сахара)) Хлеб ржаной Чай (без сахара) Фрукт (яблоко) свежий	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	2,81				
	ст. 70-71	15	0,12	0,02	0,38	2,10	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14				
	№454,587	100	7,80	6,40	6,90	117,00	0,02	0,08	0,47	1,50	12,00	21,28	90,00	18,79	150,00	130,00	1,62				
	порционно	40	2,77	0,36	18,46	88,52	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56				
	№685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76				
	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30				
Итого за завтрак		685	21,88	14,58	83,62	590,52	0,27	16,96	17,00	5,82	43,50	90,91	432,70	160,57	463,20	831,15	10,19				
	Обед																				
Огурец свежий порци онно	ст. 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90				
Рассольник ленинградский со сметаной	№132	260	2,40	6,10	15,70	129,00	0,03	0,08	6,94	0,95	35,00	27,50	70,30	34,25	171,50	480,80	0,67				
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	0,07	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,39				
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95				
Напиток яблочный (без сахара)	№701	200	0,08	0,08	3,14	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	3,60	2,60	2,16	6,30	66,30	0,53				
Итого за обед		810	28,74	34,13	61,32	644,73	0,22	0,25	24,12	2,53	143,40	113,60	262,30	106,31	520,80	1287,00	5,44				
Итого за день		1495	50,62	48,71	144,94	1235,25	0,49	17,21	41,12	8,35	186,90	204,51	695,00	266,88	984,00	2118,15	15,63				

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			Эл, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг										
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe						
завтрак																							
Каша перловая расквашенная	табл №4, №297	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						
Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	№374	100	10,60	11,59	5,31	140,20	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63						
Хлеб ржаной	порционно	40	2,77	0,36	18,46	88,52	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56						
Чай (без сахара)	№685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76						
Сок томатный, вырабатываемый промышленно- в индустриальной упаковке	№707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40						
Итого за завтрак		720	20,46	18,75	62,75	505,12	0,34	0,25	22,63	4,97	60,78	87,56	441,50	96,35	886,10	952,70	5,21						
Обед																							
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90						
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62						
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44						
Голубцы с мясом и рисом (легивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00	0,98						
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95						
Компот из кураги (без сахара)	№638	200	1,04	0,06	10,20	57,56	0,04	0,07	0,37	1,11	0,00	68,40	54,00	40,90	65,20	636,00	4,50						
Итого за обед		890	17,66	17,42	76,23	572,21	0,25	0,41	27,67	4,75	146,80	214,94	422,20	150,05	832,70	2126,90	10,39						
Итого за день		1610	38,12	36,17	138,98	1077,33	0,59	0,66	50,30	9,72	207,58	302,50	863,70	246,40	1718,80	3079,60	15,60						

Неделя 1 День 5 (ПЗ - ГИЦА)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витаминный состав										
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na		
Завтрак Картофель отварной Птица отварная с подгаривкой (Помидор свежий порции) Хлеб ржаной Чай (без сахара) Фрукт (яблоко) свежий	№518 №487 ст 70-71 порционно №685 порционно	180	3,78	4,05	30,87	178,20	0,11	0,34	18,90	0,81	70,29	150,52	244,80	23,42	192,60		
		100	26,26	26,50	0,33	382,00	0,10	0,21	2,69	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00		
		20	0,22	0,04	0,74	4,60	0,01	0,01	5,00	0,11	26,60	2,80	5,20	4,00	8,00		
		40	2,77	0,36	18,46	88,52	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00		
		200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60		
150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00				
Итого за завтрак		690	34,02	31,65	63,98	750,22	0,35	0,63	41,62	12,51	194,89	226,78	569,00	91,32	584,20		
Обед Кусуруза с яйцом и луком Суп любительский Каша перловая расщепчатая Птица отварная Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов (без сахара) Фрукт (мандарин) свежий	№85 №93, сб.р. 2008г Табл.№4, №297 №487 порционно №639	100	2,60	11,20	8,30	146,00	0,00	0,00	15,83	48,30	322,20	113,13	48,30	38,32	18,50		
		250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00		
		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		
		100	26,26	26,50	0,33	382,00	0,10	0,21	2,69	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00		
		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00		
		200	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	2,60	1,60		
150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00				
Итого за обед		1030	45,12	47,65	111,76	1128,65	0,38	0,39	82,52	61,38	515,43	264,05	603,30	197,45	1191,30		
Итого за день		1720	79,14	79,30	175,74	1878,87	0,73	1,02	124,14	73,89	710,32	490,83	1172,30	288,77	1775,50		

Неделя 2 День 1 (Снедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			Витамины, мг											Минеральные вещества, мг												
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.	ЭЦ, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na														
Завтрак																													
Каши молочная вязкая (без сахара)	№302	155	6,74	8,26	26,44	200,04	0,05	0,14	119,25	0,53	25,35	119,25	204,00	54,75	337,50	21													
Запеканка из творога (без сахара)	№366	100	16,76	11,72	10,34	172,41	0,10	0,30	0,29	0,72	62,48	170,08	217,60	25,29	171,20	12													
Хлеб ржаной	порционно №684,686	40	2,77	0,36	18,46	88,52	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	65,20	18,80	244,00	9													
Чай с лимоном (без сахара)	порционно	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	3													
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	4													
Итого за завтрак		645	27,32	21,04	69,03	559,07	0,28	0,51	135,27	2,07	87,83	343,83	511,10	119,54	795,10	85													
Обед																													
Отруби свежий пшенично-овсяные	ст 70-71 № 110	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	12													
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	№ 110	260	2,10	6,30	10,50	94,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,47	60,80	32,75	203,00	32													
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	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	12													
Виточки или котлетки из мяса говядины (с соусом) (без сахара)	№454,587	100	7,80	6,40	6,90	117,00	0,02	0,08	0,47	1,50	12,00	21,28	90,00	18,79	150,00	12													
Хлеб ржаной	порционно № 707	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	12													
Сок томатный, выжатый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	4													
Итого за обед		890	26,36	20,55	92,88	657,65	0,37	17,11	34,87	6,68	112,00	141,37	584,20	214,02	698,40	132													
Итого за день		1535	53,68	41,59	161,91	1216,72	0,65	17,62	170,14	8,75	199,83	485,20	1095,30	333,56	1493,50	212													

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный состав, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
Завтрак																				
Плов из птицы (с перловой крупой) с поджаренной картошкой (Отруби свежий порционно) Сыр (порциями) Масло (порциями) Хлеб ржаной Чай с лимоном (без сахара)	№492	250	28,90	34,70	37,30	580,00	0,10	0,20	0,91	12,00	100,00	17,42	317,50	21,16	259,00	550,00	1,12			
	ст 70-71	20	0,16	0,03	0,51	2,80	0,01	0,01	2,00	0,04	2,00	4,60	8,40	2,80	1,60	28,20	0,19			
	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12			
	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02			
	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95			
	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86			
Итого за завтрак		550	37,43	47,84	61,26	852,27	0,22	0,33	3,96	12,56	204,00	258,22	525,27	64,36	776,40	792,30	4,26			
Обед																				
Отруби свежий порционно Шни из свежей калугуцы с картофелем, сметаной Пюре картофельное Котлеты или биточки рыбные (из минтая) Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов (без сахара) Фрукт (яблоко) свежий	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90			
	№124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62			
	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44			
	№388	100	12,56	3,00	8,90	106,00	0,01	0,13	0,38	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	0,81			
	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95			
	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24			
	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30			
Итого за обед		1040	24,52	14,85	93,78	637,15	0,26	0,44	42,38	4,05	158,90	216,40	316,70	143,15	879,10	2157,60	9,26			
Итого за день		1590	61,95	62,69	155,04	1489,42	0,48	0,77	46,34	16,61	362,90	474,62	841,97	207,51	1655,50	2949,90	13,52			

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Эл. ккал	Витаминный состав, мг											Минеральный состав, мг													
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe														
Завтрак																															
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с поджаренной (Огурец свежий порционно) Тулэш из курицы (фриге) Масло (порциями) Хлеб ржаной Чай (без сахара)	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	2,81														
	ст 70-71	15	0,12	0,02	0,38	2,10	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14														
	ТТК № 51	100	20,50	4,40	3,00	133,00	0,10	0,21	1,52	0,00	0,00	17,99	0,00	70,51	0,00	0,00	1,32														
	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02														
	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95														
№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76															
Итого за завтрак		555	34,73	19,33	70,92	624,04	0,32	17,07	3,05	3,95	81,50	69,32	343,90	203,79	342,60	310,95	7,00														
Обед																															
Винегрет овощной (с маслом растительным) Суп любительский Жаркое по-домашнему Хлеб ржаной Сок томатный, выработываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83														
	№3, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50														
	№ 436	200	19,40	19,60	21,40	342,00	0,03	0,10	3,84	3,00	10,00	17,02	170,00	23,85	88,00	952,00	1,78														
	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95														
	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40														
Итого за обед		800	31,96	32,85	82,48	761,65	0,26	0,25	40,05	4,98	77,38	88,49	404,90	280,35	586,90	2025,50	8,46														
Итого за день		1355	66,69	52,18	153,40	1385,69	0,58	17,32	43,10	8,93	158,88	157,81	748,80	484,14	929,50	2336,45	15,46														

Среднее значение за период:

1510,60	59,20	56,83	152,79	1395,38	0,58	7,46	67,77	62,77	301,82	435,98	996,01	330,37	1670,61	2353,27	17,50
---------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	-------

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 "Обеспеченности 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.

