

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"


Л. Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества


Е. А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ДОТАЦИЯ)
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ. СТОЛ №. 9)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026г.

г. Лянтор, МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 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		
			Белки, г	Жиры, г													Углевод	
завтрак																		
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным (без сахара)	табл.№4, №302	201	7,91	3,08	34,52	198,84	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	159,00	272,00	73,00	450,00	239,00	2,20	
Хлеб ржаной	№ 685	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	
Чай (без сахара)		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		451	11,76	3,63	57,68	335,89	0,17	0,24	0,33	1,13	33,80	189,56	359,30	102,90	757,60	386,10	4,91	

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 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		
			Белки, г	Жиры, г													Углевод	
завтрак																		
Каша молочная вязкая кукурузная (без сахара)	табл.№4, №302	300	9,37	4,67	62,38	332,15	0,03	0,20	158,60	0,80	8,52	152,60	163,70	40,50	514,10	253,20	2,02	
Хлеб ржаной	№374	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	
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	
Итого за завтрак		550	13,22	5,22	85,54	469,20	0,13	0,25	158,63	1,23	8,52	183,16	251,00	70,40	821,70	400,30	4,73	

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 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		
			Белки, г	Жиры, г													Углевод	
завтрак																		
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным (без сахара)	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	
Хлеб ржаной	№ 685	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	
Чай (без сахара)		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		455	10,69	10,52	62,36	423,05	0,17	0,24	0,33	1,13	33,80	189,36	359,30	102,90	757,50	439,90	4,89	

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Э.Д., ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe			
завтрак Каша молочная вязкая ячневая (без сахара)	табл.№4, №302	300	13,27	5,17	64,28	360,15	0,08	0,26	0,35	1,20	22,50	107,10	343,10	29,90	643,10	226,50	0,89			
			50	3,46	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		550	17,12	5,72	87,44	497,20	0,18	0,31	0,38	1,63	22,50	137,66	430,40	59,80	950,70	373,60	3,60			

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Э.Д., ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe			
завтрак Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом слив. (без сахара)	табл.№4, №302	201	7,91	3,08	34,52	198,84	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	159,00	272,00	73,00	450,00	239,00	2,20			
			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		451	11,76	3,63	57,68	335,89	0,17	0,24	0,33	1,13	33,80	189,56	359,30	102,90	757,60	386,10	4,91			

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Э.Д., ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe			
завтрак Каша молочная вязкая кукурузная (без сахара)	табл.№4, №302	300	9,37	4,67	62,38	332,15	0,03	0,20	1,58	0,80	8,52	152,60	163,70	40,50	514,10	253,20	2,02			
			№374	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		550	13,22	5,22	85,54	469,20	0,13	0,25	1,58	0,83	8,52	183,16	251,00	70,40	821,70	400,30	4,73			

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества		ЭЦ,ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	K	Fe			
завтрак																			
Каша молочная вязкая пшеница с маслом сливоч (без сахара)	табл.№4, №302	205	6,84	9,97	39,20	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	158,80	272,00	73,00	449,90	292,80	2,18			
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95			
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	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		455	10,69	10,52	62,36	0,17	0,24	0,33	1,13	33,80	189,36	359,30	102,90	757,50	439,90	4,89			

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества		ЭЦ,ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	K	Fe			
завтрак																			
Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливоч (без сахара)	табл.№4, №302	201	8,66	4,18	55,52	0,05	0,19	0,24	0,80	34,70	75,54	235,00	19,93	431,00	156,00	0,59			
Хлеб ржаной	№374	50	3,46	0,45	23,08	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95			
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	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		451	12,51	4,73	78,68	0,15	0,24	0,27	1,23	34,70	106,10	322,30	49,83	738,60	303,10	3,30			

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества		ЭЦ,ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	K	Fe			
завтрак																			
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сли (без сахара)	табл.№4, №302	201	7,91	3,08	34,52	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	159,00	272,00	73,00	450,00	239,00	2,20			
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95			
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	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		451	11,76	3,63	57,68	0,17	0,24	0,33	1,13	33,80	189,56	359,30	102,90	757,60	386,10	4,91			

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe			
Каша молочная вязкая ячневая (без сахара)	табл.№4, №302	300	13,27	5,17	64,28	360,15	0,08	0,26	0,35	1,20	22,50	107,10	343,10	29,90	643,10	226,50	0,89				
		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				
		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				
Чай (без сахара)																					
Итого за завтрак		550	17,12	5,72	87,44	497,20	0,18	0,31	0,38	1,63	22,50	137,66	430,40	59,80	950,70	373,60	3,60				

Среднее значение за период:		485	12,69	6,06	70,20	414,89	0,16	0,25	26,72	1,24	27,78	172,84	350,02	85,88	798,86	392,92	4,52
-----------------------------	--	-----	-------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	------

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения" Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 ноября 2020г. Регистрационный № 60853, А. Ю. Попова
2. МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и innymi 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 рецептур 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.

