

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 5"

Л. Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Курганского Территориального  
Потребительского Общества



### ОСНОВНОЕ МЕНЮ

(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)

**ОБЕД И ПОЛДНИК (СЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)**

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026г.

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"



**Неделя 1 День 2 (вторник)**

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	Mg	Na	K	Fe	
<b>Обед</b>																		
Салат из свежих помидоров и огурцов(без лука)	№20	100	0,80	19,70	3,10	193,00			19,17	3,30	107,33	30,50	30,30	17,00	122,30	220,00	1,17	
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00			7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00			0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81	
Митболы (с соусом томатным основным) 50/50 (без сахара)	Сб.р.2022, №542	100	17,20	6,90	30,90	143,00			0,80	131,00	13,00	12,21	131,00	13,47	209,00	195,00	1,62	
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65			0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95	
Компот "Клубничка" ( из замороженной клубники) (без сахара)	ТТК №36	200	0,30	0,10	2,70	14,00			9,66	0,12	0,00	33,41	9,20	21,45	7,20	64,40	0,56	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>880</b>	<b>37,86</b>	<b>36,85</b>	<b>129,38</b>	<b>895,65</b>			<b>36,63</b>	<b>138,90</b>	<b>203,08</b>	<b>134,74</b>	<b>550,40</b>	<b>247,40</b>	<b>833,90</b>	<b>998,30</b>	<b>10,61</b>	
<b>Полдник</b>																		
Запеканка из творога (без сахара)	№366	50	8,38	5,86	5,17	86,21			0,15	0,36	31,24	85,04	108,80	12,65	85,60	60,50	0,33	
Хлеб ржаной	порционно	40	2,77	0,36	18,46	88,52			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			0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76	
Фрукт ( яблоко) свежий	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50			15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30	
<b>Итого за обед</b>		<b>440</b>	<b>12,14</b>	<b>6,92</b>	<b>37,21</b>	<b>271,63</b>			<b>15,18</b>	<b>1,17</b>	<b>31,24</b>	<b>136,10</b>	<b>196,80</b>	<b>51,35</b>	<b>371,20</b>	<b>600,10</b>	<b>5,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>50,00</b>	<b>43,77</b>	<b>166,59</b>	<b>1167,28</b>			<b>51,81</b>	<b>140,07</b>	<b>234,32</b>	<b>270,84</b>	<b>747,20</b>	<b>298,75</b>	<b>1205,10</b>	<b>1598,40</b>	<b>16,56</b>	



**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	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
Огурец свежий порционно	ст. 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90	
Шли из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	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	31,90	190,00	0,11	18,90	0,81	70,29	150,52	244,80	23,42	192,60	136,08	0,88	
Мясо отварное	№ 411	100	27,00	19,50	0,00	285,00	0,05	0,15	0,00	197,50	131,90	197,50	137,80	60,00	315,00	18,10	
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	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	0,37	1,11	0,00	68,40	54,00	40,90	65,20	636,00	4,50	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>890</b>	<b>38,40</b>	<b>30,71</b>	<b>76,38</b>	<b>747,21</b>	<b>0,35</b>	<b>0,73</b>	<b>38,59</b>	<b>200,42</b>	<b>433,12</b>	<b>661,30</b>	<b>260,67</b>	<b>791,10</b>	<b>1535,58</b>	<b>26,95</b>	
<b>Полдник</b>																	
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№ 10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,24	0,00	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	0,00	2,28	
Сок томатный, выработанный промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>320</b>	<b>18,80</b>	<b>19,80</b>	<b>32,00</b>	<b>390,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>20,24</b>	<b>0,60</b>	<b>769,34</b>	<b>64,00</b>	<b>92,58</b>	<b>6,00</b>	<b>480,00</b>	<b>3,68</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>57,20</b>	<b>50,51</b>	<b>108,38</b>	<b>1137,21</b>	<b>0,41</b>	<b>0,79</b>	<b>58,83</b>	<b>201,02</b>	<b>1202,46</b>	<b>725,30</b>	<b>353,25</b>	<b>797,10</b>	<b>2015,58</b>	<b>30,63</b>	

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход.	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			
<b>Обед</b>																				
Салат "Летний"	Сб.р.2022№132	100	1,30	12,50	14,90	138,00	0,00	0,00	6,24	0,50	119,00	21,30	31,50	13,84	106,70	175,00	0,55			
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№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			
Каша перловая рассыпчатая	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	586,30	88,70	0,86			
Птица отварная	№487	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	271,60	2,24			
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 смеси сухофруктов (без сахара)	№639	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	0,00	0,24			
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	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	232,50	0,15			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>1030</b>	<b>43,52</b>	<b>50,45</b>	<b>110,86</b>	<b>1103,65</b>	<b>0,40</b>	<b>0,42</b>	<b>69,68</b>	<b>14,06</b>	<b>303,23</b>	<b>186,22</b>	<b>650,30</b>	<b>191,97</b>	<b>1294,80</b>	<b>1465,10</b>	<b>8,74</b>			
<b>Полдник</b>																				
Кисломолочный напиток (кефир)	порционно	200	5,80	5,00	8,00	118,00	0,06	0,34	1,40	0,20	40,00	240,00	190,00	28,00	100,00	292,00	0,20			
Бутерброд говяжий с сыром (на ржаном хлебе)	№10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	0,00	2,28			
Фрукт (яблоко) свежий		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			
<b>Итого за обед</b>		<b>470</b>	<b>23,20</b>	<b>25,20</b>	<b>47,90</b>	<b>542,50</b>	<b>0,11</b>	<b>0,37</b>	<b>16,64</b>	<b>0,65</b>	<b>40,00</b>	<b>1019,34</b>	<b>206,50</b>	<b>110,08</b>	<b>139,00</b>	<b>709,00</b>	<b>5,78</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>66,72</b>	<b>75,65</b>	<b>158,76</b>	<b>1646,15</b>	<b>0,51</b>	<b>0,79</b>	<b>86,32</b>	<b>14,71</b>	<b>343,23</b>	<b>1205,56</b>	<b>856,80</b>	<b>302,05</b>	<b>1433,80</b>	<b>2174,10</b>	<b>14,52</b>			

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г	Выход	Пищевые вещества		ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	K	Fe
<b>Обед</b>																	
Салат "Коул Слоу" (с зеленым)	Сб.р.2022№127	100	1,70	8,90	4,40	105,00	0,00	0,00	19,24	0,50	119,00	52,43	31,50	16,14	106,70	175,00	0,60
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№159	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
Каша перловая рассыпчатая	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
Биточек "Особый"	ТТК № 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
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
Сок томатный,вырабатываемый 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	480,00	1,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>880</b>	<b>36,46</b>	<b>31,05</b>	<b>95,98</b>	<b>819,65</b>	<b>0,31</b>	<b>0,39</b>	<b>45,27</b>	<b>6,38</b>	<b>227,23</b>	<b>187,90</b>	<b>707,80</b>	<b>228,71</b>	<b>1269,70</b>	<b>1833,00</b>	<b>9,76</b>
<b>Полдник</b>																	
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	0,00	2,28
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
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	417,00	3,30
<b>Итого за обед</b>		<b>470</b>	<b>17,79</b>	<b>20,30</b>	<b>39,98</b>	<b>450,90</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>15,27</b>	<b>0,53</b>	<b>0,00</b>	<b>792,40</b>	<b>24,80</b>	<b>88,48</b>	<b>41,60</b>	<b>441,60</b>	<b>6,34</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>54,25</b>	<b>51,35</b>	<b>135,96</b>	<b>1270,55</b>	<b>0,36</b>	<b>0,43</b>	<b>60,54</b>	<b>6,91</b>	<b>227,23</b>	<b>980,30</b>	<b>732,60</b>	<b>317,19</b>	<b>1311,30</b>	<b>2274,60</b>	<b>16,10</b>



**Неделя 2 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход	Пищевые вещества			Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	ЭЦ, ккал	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
Салат "Мозаика"	Сб.р.2022, №134	100	1,70	5,50	9,40	95,00	0,00	0,00	5,23	0,00	0,00	14,54	30,00	22,44	0,00	0,00	0,61
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	12,50	37,90	206,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами (без сахара)	№374	120	11,70	6,30	5,20	124,00	0,01	0,13	1,45	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	0,74
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
Фрукт (яблоко) свежий		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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>1060</b>	<b>24,60</b>	<b>30,51</b>	<b>107,98</b>	<b>753,71</b>	<b>0,25</b>	<b>0,46</b>	<b>39,05</b>	<b>4,96</b>	<b>148,90</b>	<b>269,54</b>	<b>358,70</b>	<b>189,89</b>	<b>934,70</b>	<b>2652,60</b>	<b>13,16</b>
<b>Полдник</b>																	
Запеканка из творога (без сахара)	№366	50	8,38	5,86	5,17	86,21	0,05	0,15	0,15	0,36	31,24	85,04	108,80	12,65	85,60	60,50	0,33
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
Фрукт (яблоко) свежий		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
<b>Итого за обед</b>		<b>400</b>	<b>9,37</b>	<b>6,56</b>	<b>18,75</b>	<b>183,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,19</b>	<b>15,18</b>	<b>0,89</b>	<b>31,24</b>	<b>122,10</b>	<b>133,60</b>	<b>32,55</b>	<b>127,20</b>	<b>502,10</b>	<b>4,39</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>33,97</b>	<b>37,07</b>	<b>126,73</b>	<b>936,82</b>	<b>0,35</b>	<b>0,65</b>	<b>54,23</b>	<b>5,85</b>	<b>180,14</b>	<b>391,64</b>	<b>492,30</b>	<b>222,44</b>	<b>1061,90</b>	<b>3154,70</b>	<b>17,55</b>



**Неделя 2 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход.	Пищевые вещества		ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г		Углевод.	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	K	Fe
<b>Обед</b>																	
Салаг из свеклы с чесноком	№22 С.р. 2001г.	100	1,46	10,09	8,51	130,55	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21
Суп любительский	№93, 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
Картофель отварной	№518	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	136,08	0,88
Мясо отварное	№411	100	27,00	19,50	0,00	285,00	0,05	0,15	0,00	197,50	0,00	131,90	197,50	137,80	60,00	315,00	18,10
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 смеси сухофруктов (без сахара)	№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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>880</b>	<b>42,60</b>	<b>36,79</b>	<b>97,96</b>	<b>923,40</b>	<b>0,31</b>	<b>0,62</b>	<b>34,95</b>	<b>199,36</b>	<b>123,04</b>	<b>370,62</b>	<b>614,50</b>	<b>299,02</b>	<b>766,30</b>	<b>1110,88</b>	<b>24,88</b>
<b>Полдник</b>																	
Запеканка из творога (без сахара)	№366	50	8,38	5,86	5,17	86,21	0,05	0,15	0,15	0,36	31,24	85,04	108,80	12,65	85,60	60,50	0,33
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
Фрукт (яблоко) свежий		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
<b>Итого за обед</b>		<b>400</b>	<b>9,37</b>	<b>6,56</b>	<b>18,75</b>	<b>183,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,19</b>	<b>15,18</b>	<b>0,89</b>	<b>31,24</b>	<b>122,10</b>	<b>133,60</b>	<b>32,55</b>	<b>127,20</b>	<b>502,10</b>	<b>4,39</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>51,97</b>	<b>43,35</b>	<b>116,71</b>	<b>1106,51</b>	<b>0,41</b>	<b>0,81</b>	<b>50,13</b>	<b>200,25</b>	<b>154,28</b>	<b>492,72</b>	<b>748,10</b>	<b>331,57</b>	<b>893,50</b>	<b>1612,98</b>	<b>29,27</b>

<b>Среднее значение за период:</b>	1346,0	48,74	51,10	134,56	1189,80	0,44	2,33	71,41	60,24	224,52	675,74	708,13	285,37	1185,14	2131,71	16,99
------------------------------------	--------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	-------

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "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 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 "Хлебродлиформ", 2004.
5. Справочник по диетологии под редакцией А. А. Покровского, М. А. Самсонова.