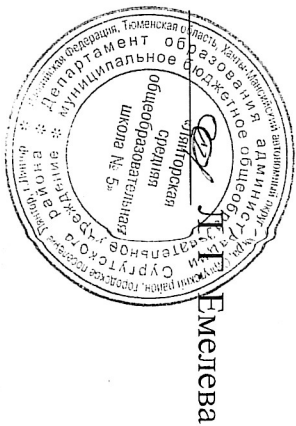
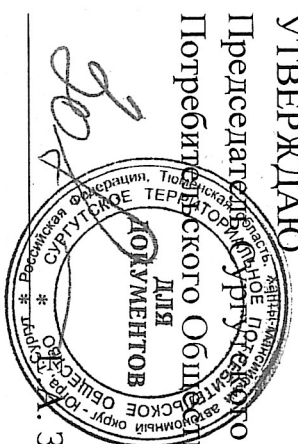


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"



УТВЕРЖДАЮ
Председатель МКОУ
"Территориального
Центра для
Потребителей
Специального
Образования"
Завьялова



ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ДУГАЦИЯ)
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ. СТОЛ № 9)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙС 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024Г.

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ДОТАЦИЯ)**

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

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортывинский: столовая СОШ

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024 г.

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
Каша молочная вязкая пшеничная (без сахара) Хлеб ржаной Чай (без сахара)	табл.№4, №302	300	12,07	6,27	58,80	348,05	0,13	0,23	0,44	1,30	50,10	213,00	310,10	99,00	675,90	375,10	5,50			
		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			
Итого за завтрак		550	15,92	6,82	81,96	485,10	0,23	0,28	0,47	1,73	50,10	243,56	397,40	128,90	983,50	522,20	8,21			

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
Каша молочная вязкая из геркулеса (без сахара) Хлеб ржаной Чай (без сахара)	табл.№4, №302	300	12,57	8,17	47,08	313,15	0,10	0,26	0,44	1,00	21,20	232,50	398,50	109,40	671,50	431,90	3,30			
		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			
Итого за завтрак		550	16,42	8,72	70,24	450,20	0,20	0,31	0,47	1,43	21,20	263,06	485,80	139,30	979,10	579,00	6,01			

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда завтрак	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Эл.ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
Каша молочная вязкая из геркулеса (без сахара)	табл.№4, №302	300	12,57	8,17	47,08	313,15	0,10	0,26	0,44	1,00	21,20	232,50	398,50	109,40	671,50	431,90	3,30	
Хлеб ржаной		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	16,42	8,72	70,24	450,20	0,20	0,31	0,47	1,43	21,20	263,06	485,80	139,30	979,10	579,00	6,01	

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда завтрак	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Эл.ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
Каша молочная вязкая кукурузная (без сахара)	табл.№4, №302 №374	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		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 завтрак	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Эл.ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
Каша молочная вязкая пшеница (без сахара)	табл.№4, №302	300	12,07	6,27	58,80	348,05	0,13	0,23	0,44	1,30	50,10	213,00	310,10	99,00	675,90	375,10	5,50	
Хлеб ржаной		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	15,92	6,82	81,96	485,10	0,23	0,28	0,47	1,73	50,10	243,56	397,40	128,90	983,50	522,20	8,21	

Неделя 2 День 3 (среда)

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	Мг	Na	К	Fe	
Каша молочная вязкая пшениная (без сахара)	табл.№4, №302	300	12,07	6,27	58,80	348,05	0,13	0,23	0,44	1,30	50,10	213,00	310,10	99,00	675,90	375,10	5,50	
Хлеб ржаной		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	15,92	6,82	81,96	485,10	0,23	0,28	0,47	1,73	50,10	243,56	397,40	128,90	983,50	522,20	8,21	

Неделя 2 День 4 (четверг)

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	Мг	Na	К	Fe	
Каша молочная вязкая кукурузная (без сахара)	табл.№4, №302	300	9,37	4,67	62,38	332,15	0,03	0,20	1,58,60	0,80	8,52	152,60	163,70	40,50	514,10	253,20	2,02	
Хлеб ржаной		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	1,58,63	1,23	8,52	183,16	251,00	70,40	821,70	400,30	4,73	

Неделя 2 День 5 (пятница)

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	Мг	Na	К	Fe	
Каша молочная вязкая из геркулеса (без сахара)	табл.№4, №302	300	12,57	8,17	47,08	313,15	0,10	0,26	0,44	1,00	21,20	232,50	398,50	109,40	671,50	431,90	3,30	
Хлеб ржаной		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	16,42	8,72	70,24	450,20	0,20	0,31	0,47	1,43	21,20	263,06	485,80	139,30	979,10	579,00	6,01	

Неделя 2 День 6 (суббота)

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																	
Завтрак (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																	
																		Хлеб ржаной	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		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:		550	15,61	6,87	79,86	471,51	0,19	0,29	40,00	1,49	25,47	217,31	395,77	106,23	936,12	485,89	5,84																	

1. СанПин 2.3/2.4.3540-20 "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.

