

Согласовано:
директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"

 Л. Г. Емелева

Утверждаю:
председатель правления
территориального
потребительского общества

 Е.А. Завьялова

**МЕНЮ
ОБЕД**

(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ № 9)
С 7-11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)
С 10.03.2025г.-14.03.2025г.

Наименование блюда		Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Цена
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Понедельник 10.03.2025г. (2 неделя 1 день)							
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	№ 110	260	2,10	6,30	10,50	94,00	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл №4, №29	180	10,20	7,10	44,30	286,00	
Котлета или биточек мясной с соусом томатным (без сахара)	№454,587	100	7,80	6,40	6,90	117,00	
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	
Сок томатный,вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	
Итого за прием		890	26,36	20,55	92,88	657,65	258,00
Вторник 11.03.2025г. (2 неделя 2 день п/п)							
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	
Суп каргофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	
Каша перловая рассыпчатая	табл №4, №29	180	4,70	6,50	33,30	214,00	
Мясо отварное с маслом сливочным	№411	100	27,00	19,50	0,00	285,00	
		5	0,03	3,63	0,04	32,95	
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	
Напиток яблочный (без сахара)	№701	200	0,08	0,08	3,14	33,08	
Итого за прием		885	41,67	34,36	79,86	821,68	258,00
Среда 12.03.2025г. (2 неделя 3 день п/п)							
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	31,90	190,00	
Котлеты или биточки рыбные (из минтая)	№388	100	12,56	3,00	8,90	106,00	
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00	
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50	
Итого за прием		1040	24,52	14,85	98,78	651,15	258,00
Четверг 13.03.2025г. (2 неделя 4 день п/п)							
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	
Суп любительский	№93, сб.р. 200	250	5,90	2,60	25,30	149,00	
Каша перловая рассыпчатая	табл №4, №29	180	4,70	6,50	33,30	214,00	
Тефтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00	
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	
Компот из кураги (без сахара)	№638	200	1,04	0,06	10,20	57,56	
Итого за прием		880	24,35	40,95	105,24	901,21	258,00
Пятница 14.03.2025г. (2 неделя 5 день п/п)							
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	
Суп любительский	№93, сб.р. 200	250	5,90	2,60	25,30	149,00	
Жаркое по-домашнему	№ 436	200	13,00	14,30	22,80	275,00	
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	
Сок томатный,вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	
Итого за приём		800	25,56	27,55	83,88	694,65	258,00

Согласовано:
директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"

Утверждаю:
председатель правления
территориального
потребительского общества

 Л. Г. Емелева

 Е.А. Завьялова

**МЕНЮ
ЗАВТРАК**

(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)
С 7-11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

С 10.03.2025г.-14.03.2025г.

Наименование блюда	Сборник рецептур 200	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Цена
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		
Понедельник 10.03.2025г. (2 неделя 1 день)							
Запеканка из творога (без сахара)	№366	100	16,76	11,72	10,34	172,41	
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным (без сахара)	табл.№4, №30	155	6,74	8,26	26,44	200,04	
Хлеб ржаной	порционно	40	3,06	0,40	20,40	97,80	
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50	
Итого за приём		645	27,61	21,08	70,97	568,35	172,00
Вторник 11.03.2025г. (2 неделя 2 день п/п)							
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	31,90	190,00	
Фрикаделька из мяса говядины. тушёные в соусе (без сахара)	№471	100	10,00	9,70	15,50	150,00	
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	
Итого за приём		550	22,35	21,05	70,56	542,38	172,00
Среда 12.03.2025г. (2 неделя 3 день п/п)							
Плов из птицы (с перловой крупой)	№492	250	28,90	34,70	37,30	580,00	
поджаренной (Огурец свежий порционно)	стр 70-71	20	0,16	0,03	0,51	2,80	
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	
Итого за приём		550	37,43	47,84	61,26	852,27	172,00
Четверг 13.03.2025г. (2 неделя 4 день п/п)							
Картофель отварной	№518	180	3,78	4,05	30,87	178,20	
Курица запечёная	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20	
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	
Итого за приём		550	37,51	35,74	54,03	713,78	172,00
Пятница 14.03.2025г. (2 неделя 5 день п/п)							
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с поджаренной (Огурец свежий порционно)	табл.№4, №29	180	10,20	7,10	44,30	286,00	
	стр 70-71	15	0,12	0,02	0,37	2,10	
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	20,50	4,40	3,00	133,00	
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	
Итого за приём		555	34,73	19,33	70,91	624,04	172,00