

Согласовано:  
директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 5"

Л. Г. Емелева

Утверждаю:  
председатель правления  
территориального  
потребительского общества  
ДОКУМЕНТОВ  
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 23.12.2024г.-28.12.2024г.

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,ккал	Цена
			всего	всего	г.		
<b>Понедельник 23.12.2024г. ( 1 неделя 1 день п/п)</b>							
Салат витаминный (2 вариант)	№ 40	100	1,70	14,80	10,60	182,00	
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	
Каша перловая рассыпчатая	табл№4,№297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	
Биточек "Особый"	ТТК № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00	
с маслом сливочным		5	0,03	3,63	0,04	32,95	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>885</b>	<b>36,49</b>	<b>40,58</b>	<b>102,22</b>	<b>929,60</b>	<b>248,00</b>
<b>Вторник 24.12.2024г. ( 1 неделя 2 день п/п)</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов(без лука)	№20	100	0,80	19,70	3,10	193,00	
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,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе (без сахара)	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	
Компот "Вишенка"(из замороженной вишни) (без сахара)	ТТК №37	200	0,30	0,10	3,90	18,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>890</b>	<b>26,86</b>	<b>43,35</b>	<b>90,38</b>	<b>851,65</b>	<b>248,00</b>
<b>Среда 25.12.2024г. ( 1 неделя 3 день п/п)</b>							
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	26,90	176,00	
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00	
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	
Сок томатный,вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>1090</b>	<b>18,70</b>	<b>17,64</b>	<b>74,77</b>	<b>583,73</b>	<b>248,00</b>
<b>Четверг 26.12.2024г. (1 неделя 4 день п/п)</b>							
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	
Суп кудрявый	ТТК№33	250	2,70	4,00	18,40	122,00	
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>800</b>	<b>30,00</b>	<b>32,01</b>	<b>71,08</b>	<b>662,21</b>	<b>248,00</b>
<b>Пятница 27.12.2024г. ( 1 неделя 5 день п/п)</b>							
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г.	250	5,90	2,60	25,30	149,00	
Каша перловая рассыпчатая	табл№4,№297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	
Птица отварная	№ 487	100	26,26	26,50	0,33	382,00	
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 (мандарин) свежий		140	1,12	0,28	10,50	53,20	
<b>Итого за прием</b>		<b>1020</b>	<b>43,39</b>	<b>56,57</b>	<b>106,67</b>	<b>1176,85</b>	<b>248,00</b>
<b>Суббота 28.12.2024г. (2 неделя 1 день )</b>							
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	
Гуляш с мясом говядины	№437	100	17,90	17,70	2,90	242,50	
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	
Компот "Клубничка"( из замороженной клубники) (без сахара)	ТТК №36	200	0,30	0,10	2,70	14,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>880</b>	<b>38,26</b>	<b>29,55</b>	<b>93,28</b>	<b>799,15</b>	<b>248,00</b>

Согласовано:  
директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 5"



Утверждаю:  
председатель правления  
территориального  
потребительского общества  
для  
ДОКУМЕНТОВ  
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 23.12.2024г.-28.12.2024г.

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		
<b>Понедельник 23.12.2024г. ( 1 неделя 1 день п/п)</b>							
Каша молочная вязкая пшённая с маслом сливочным (без сахара)	табл.№4, №302	205	6,84	9,97	39,20	286,00	
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	4,00	0,00	49,00	
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	
Хлеб ржаной	порционнно	40	3,06	0,40	20,40	97,80	
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	
Фрукт (мандарин) свежий		150	1,20	0,30	11,25	57,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>620</b>	<b>14,85</b>	<b>22,03</b>	<b>71,01</b>	<b>582,09</b>	<b>166,00</b>
<b>Вторник 24.12.2024г. ( 1 неделя 2 день п/п)</b>							
Запеканка из творога (без сахара)	№366	100	16,76	11,72	10,34	172,41	
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом слив (без сахара)	табл.№4, №302	155	6,74	8,26	26,44	200,04	
Хлеб ржаной	порционнно	40	3,06	0,40	20,40	97,80	
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50	
<b>Итого за прием</b>		<b>645</b>	<b>27,55</b>	<b>21,08</b>	<b>70,76</b>	<b>567,15</b>	<b>166,00</b>
<b>Среда 25.12.2024г. ( 1 неделя 3 день п/п)</b>							
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с подгарнировкой (Огурец свежий порционнно)	табл.№4, №297 ст 70-71	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	
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	
Хлеб ржаной	порционнно	40	3,06	0,40	20,40	97,80	
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50	
<b>Итого за прием</b>		<b>695</b>	<b>22,23</b>	<b>21,88</b>	<b>85,63</b>	<b>665,69</b>	<b>166,00</b>
<b>Четверг 26.12.2024г. ( 1 неделя 4 день п/п)</b>							
Каша перловая рассыпчатая	табл.№4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	
Рыба (горбуша) тушёная в томате с овощами	№374	100	13,00	9,31	4,42	144,20	
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	
Хлеб ржаной	порционнно	40	3,06	0,40	20,40	97,80	
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50	
<b>Итого за прием</b>		<b>680</b>	<b>21,81</b>	<b>24,17</b>	<b>71,78</b>	<b>618,79</b>	<b>166,00</b>
<b>Пятница 27.12.2024г. ( 1 неделя 5 день п/п)</b>							
Картофель отварной	№518	180	3,78	4,05	30,87	178,20	
Птица отварная	№ 487	100	26,26	26,50	0,33	382,00	
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	4,00	0,00	49,00	
Хлеб ржаной	порционнно	40	3,06	0,40	20,40	97,80	
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	
Сок томатный, вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>735</b>	<b>38,79</b>	<b>35,25</b>	<b>57,28</b>	<b>769,40</b>	<b>166,00</b>
<b>Суббота 28.12.2024г. ( 2 неделя 1 день )</b>							
Запеканка из творога (без сахара)	№366	100	16,76	11,72	10,34	172,41	
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом слив (без сахара)	табл.№4, №302	155	6,74	8,26	26,44	200,04	
Хлеб ржаной	порционнно	40	3,06	0,40	20,40	97,80	
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50	
<b>Итого за прием</b>		<b>645</b>	<b>27,55</b>	<b>21,08</b>	<b>70,76</b>	<b>567,15</b>	<b>166,00</b>