

Согласовано:
 директор МБОУ
 "Лянторская СОШ № 5"
 Л. Г. Емелева

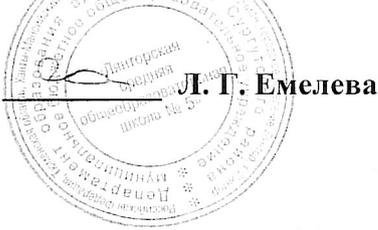
Утверждаю:
 председатель правления
 территориального
 потребительского общества
 Е.А. Завьялова

**МЕНЮ
 ОБЕД**

(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)
 С 7-11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)
 С 17.03.2025г.-21.03.2025г.

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,ккал	Цена
			всего	всего	г.		
Понедельник 17.03.2025г. (1 неделя 1 день п/п)							
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	
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	
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		880	35,96	32,15	98,68	838,65	258,00
Вторник 18.03.2025г. (1 неделя 2 день п/п)							
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 "Клубничка"(из замороженной клубники) (без сахара)	ТТК №36	200	0,30	0,10	2,70	14,00	
Итого за прием		890	26,86	43,35	89,18	847,65	258,00
Среда 19.03.2025г. (1 неделя 3 день п/п)							
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 132	260	2,40	6,10	15,70	129,00	
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	
Напиток яблочный (без сахара)	№701	200	0,08	0,08	3,14	33,08	
Итого за прием		810	28,89	54,17	62,78	828,73	258,00
Четверг 20.03.2025г. (1 неделя 4 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	
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	16,26	10,21	17,85	284,00	
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		890	27,66	21,42	94,23	746,21	258,00
Пятница 21.03.2025г. (1 неделя 5 день п/п)							
Кукуруза с яйцом и луком	№ 85	100	2,60	11,20	8,30	146,00	
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		150	1,20	0,30	11,25	57,00	
Итого за прием		1030	45,12	47,65	111,76	1128,65	258,00

Согласовано:
директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"



Утверждаю:
председатель правления
территориального
потребительского общества



**МЕНЮ
ЗАВТРАК**

(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)
С 7-11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)
С 17.03.2025г.-21.03.2025г.

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Цена
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		
Понедельник 17.03.2025г. (1 неделя 1 день п/п)							
Каша молочная вязкая пшённая с маслом сливочным (без сахара)	табл №4, №302	205	6,84	9,97	39,20	286,00	
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	
Хлеб ржаной	порционно	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	
Итого за прием		615	15,89	16,07	70,93	532,53	172,00
Вторник 18.03.2025г. (1 неделя 2 день п/п)							
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, №302	201	7,91	3,08	34,52	198,84	
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 прием		551	28,52	15,35	68,02	508,30	172,00
Среда 19.03.2025г. (1 неделя 3 день п/п)							
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с поджаренной (Огурец свежий порционно)	табл №4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	
	ст 70-71	15	0,12	0,02	0,37	2,10	
Котлета или биточек мясной с соусом томатным (без сахара)	№454,587	100	7,80	6,40	6,90	117,00	
Хлеб ржаной	порционно	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	
Итого за прием		685	22,17	14,62	85,55	599,80	172,00
Четверг 20.03.2025г. (1 неделя 4 день п/п)							
Каша перловая рассыпчатая	табл №4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	
Рыба (горбуша) тушёная в томате с овощами	№374	100	10,60	11,59	5,31	140,20	
Хлеб ржаной	порционно	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	
Итого за прием		720	20,75	18,79	64,69	514,40	172,00
Пятница 21.03.2025г. (1 неделя 5 день п/п)							
Картофель отварной	№518	180	3,78	4,05	30,87	178,20	
Птица отварная с поджаренной (Помидор свежий порционно)	№ 487	100	26,26	26,50	0,33	382,00	
	стр 70-71	20	0,22	0,04	0,74	5,00	
Хлеб ржаной	порционно	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	
Итого за прием		690	34,31	31,69	65,92	759,90	172,00