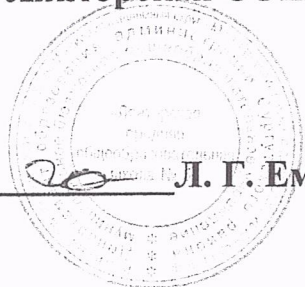


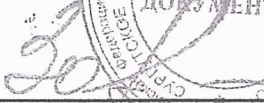
СОГЛАСОВАНО
директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"



 **Л. Г. Емелева**

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского
Территориального
Потребительского Общества



 **Е. А. Завьялова**

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

на 2025 год

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)
 столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
 столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Понедельник (Неделя 1 День 1)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г. под ред. В. Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным (без сахара)	табл №4, №302	205	10,90	14,00	31,20	261,00
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	4,00	0,00	49,00
Хлеб ржаной	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай (без сахара)	№684-685	200	0,39	0,10	0,08	26,40
Фрукт (нектарин) свежий	порционно	100	0,90	0,10	8,30	45,00
Итого за завтрак		560	18,55	18,60	59,98	479,20
Обед						
Редис с маслом	№29	100	0,95	19,66	2,70	191,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	№ 110	260	2,00	5,50	10,50	94,00
Картофель отварной	№518	180	3,78	4,05	30,87	178,20
Митболы (с соусом томатным основным) 50/50 (без сахара)	Сб.р.2022 №542	100	17,20	6,90	30,90	143,00
Хлеб ржаной	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00
Итого за обед		880	27,99	36,61	105,57	774,00
Итого за день		1440	46,54	55,21	165,55	1253,20

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)
 столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
 столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Вторник (Неделя 1 День 2)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г.под ред. В. Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая пшённая с маслом сливочным (без сахара)	табл.№4, №302	205	10,47	15,69	77,73	495,00
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№11	60	8,40	9,80	13,20	177,00
Хлеб ржаной	порц.	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Чай (без сахара)	№684-685	200	0,39	0,10	0,08	26,40
Сок томатный,вырабатываемый промышленностью,натурал в индивидуальной упаковке	№707	200	2,00	0,20	5,60	36,00
Итого за завтрак		685	22,79	25,99	106,81	783,30
Обед						
Салат "Коул Слоу" (с зеленью)	Сб.р.2022№127	100	1,70	8,90	4,40	105,00
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Наггетсы куриные	ТТК № 52	100	15,69	7,91	9,11	158,89
Хлеб ржаной	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Напиток апельсиновый (без сахара)	№699	200	0,10	0,00	1,10	6,00
Итого за обед		870	36,35	28,41	97,11	785,69
Итого за день		1555	59,14	54,40	203,92	1568,99

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)
 столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
 столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Среда (Неделя 1 День 3)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г.под ред. В. Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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	155	6,74	8,26	26,44	200,04
Хлеб ржаной	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай (без сахара)	№684-685	200	0,39	0,10	0,08	26,40
Фрукт (яблоко) свежий	порц.	147	1,18	0,28	11,05	59,17
Итого за завтрак		642	28,13	20,76	68,31	555,82
Обед						
Салат "Мозаика"	Сб.р.2022№134	100	1,70	5,50	9,40	95,00
Суп картофельный	№133	250	2,10	3,40	12,10	87,00
Картофель запечённый (из сырого)	Сб.р.2001г№474	180	4,24	6,38	33,47	212,40
Люля-кебаб из говядины (с соусом томатным основным) (без сахара)	№540сб.р.2022	100	16,40	13,40	11,70	213,00
Хлеб ржаной	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00
Итого за обед		870	28,50	29,18	97,27	775,20
Итого за день		1512	56,63	49,94	165,58	1331,02

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)
 столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
 столовая СОШ п.Нижнесортимский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Четверг (Неделя 1 День 4)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г.под ред. В. Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая пшённая с маслом сливочным (без сахара)	табл.№4, №302	205	10,47	15,69	77,73	495,00
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№11	60	8,40	9,80	13,20	177,00
Хлеб ржаной	порц.	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Чай (без сахара)	№684-685	200	0,39	0,10	0,08	26,40
Сок томатный,вырабатываемый промышленностью, натур. в индивидуальной упаковке	№707	200	2,00	0,20	5,60	36,00
Итого за завтрак		685	22,79	25,99	106,81	783,30
Обед						
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00
Суп картофельный	№133	250	2,10	3,40	12,10	87,00
Картофель отварной	№518	180	3,78	4,05	30,87	178,20
Фрикаделька из мяса говядины	№471	100	16,50	13,80	37,10	227,00
с маслом сливочным		5	0,03	3,63	0,04	32,95
Хлеб ржаной	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00
Итого за обед		875	27,67	35,38	117,81	816,95
Итого за день		1560	50,46	61,37	224,62	1600,25

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)
 столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
 столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Пятница (Неделя 1 День 5)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г.под ред. В. Т. Лапиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным (без сахара)	табл№4,№302	205	10,90	14,00	31,20	261,00
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	4,00	0,00	49,00
Хлеб ржаной	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай (без сахара)	№684-685	200	0,39	0,10	0,08	26,40
Фрукт (абрикос) свежий	порц.	100	0,90	0,10	8,30	44,00
Итого за завтрак		570	18,61	25,86	60,06	544,09
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов (без лука)	№20	100	0,90	9,70	3,10	193,00
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
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	20,50	17,40	9,00	144,00
Хлеб ржаной	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00
Итого за обед		870	36,06	36,70	101,30	867,80
Итого за день		1440	54,67	62,56	161,36	1411,89

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)
 столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
 столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Суббота (Неделя 1 День 6)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г.под ред. В. Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным (без сахара)	табл.№4, №302	205	9,40	13,60	31,20	261,00
Яйца варёные	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60
Хлеб ржаной	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай (без сахара)	№684-685	200	0,39	0,10	0,08	26,40
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50
Итого за завтрак		635	18,25	18,80	65,46	512,30
Обед						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп картофельный	№133	250	2,10	3,40	12,10	87,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	№297	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	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Напиток яблочный (без сахара)	№701	200	0,08	0,08	1,95	86,00
Итого за обед		870	24,04	17,48	88,15	687,80
Итого за день		1505	42,29	36,28	153,61	1200,10

155	6,74	8,26	26,44	200,04
-----	------	------	-------	--------

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)
 столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
 столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Понедельник (Неделя 2 День 1)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г.под ред. В. Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным (без сахара)	табл.№4,№302	205	10,90	14,00	31,20	261,00
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№11	60	8,40	9,80	13,20	177,00
Хлеб ржаной	порц.	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Чай (без сахара)	№684-685	200	0,39	0,10	0,08	26,40
Фрукт (нектарин) свежий	порц.	100	0,90	0,10	8,30	45,00
Итого за завтрак		585	22,12	24,20	62,98	558,30
Обед						
Салат "Коул Слоу" (с зеленью)	Сб.р.2022№127	100	1,70	8,90	4,40	105,00
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	6,50	5,10	19,70	120,00
Жаркое по-домашнему (бедро куриное)	№436	200	15,20	17,40	51,80	403,00
Хлеб ржаной	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00
Итого за обед		800	27,46	31,9	106,5	795,8
Итого за день		1385	49,58	56,10	169,48	1354,10

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Вторник (Неделя 2 День 2)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г.под ред. В. Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая из геркулеса с мслom сливочным (без сахара)	табл.№4,№302	205	8,40	8,60	31,20	261,00
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	4,00	0,00	49,00
Хлеб ржаной	порц.	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 завтрак		620	15,87	20,96	65,47	571,79
Обед						
Салат из свежих помидоров и яблок	№21	100	1,10	0,20	3,70	170,00
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00
Картофель отварной	№518	180	3,78	4,05	30,87	178,20
Птица отварная	№ 487	100	26,26	26,50	0,33	382,00
Хлеб ржаной	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Напиток апельсиновый (без сахара)	№699	200	0,10	0,00	1,10	6,00
Итого за обед		870	39,90	35,25	74,20	966,00
Итого за день		1490	55,77	56,21	139,67	1537,79

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)
 столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора,
 столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Среда (Неделя 2 День 3)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г. под ред . Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая пшённая с маслом сливочным табл. №4, №30 (без сахара)		205	10,47	15,69	77,73	495,00
Яйца варёные	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	4,00	0,00	49,00
Хлеб ржаной	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай (без сахара)	№684-685	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 завтрак		700	24,02	24,49	104,09	760,80
Обед						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп крестьянский с крупой, сметаной	№ 134	260	2,00	5,20	9,80	130,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	20,50	17,40	9,00	144,00
Хлеб ржаной	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00
Итого за обед		880	37,56	30,30	96,20	741,80
Итого за день		1580	61,58	54,79	200,29	1502,60

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)
 столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
 столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Четверг (Неделя 2 День 4)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г.под ред. В. Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным (без сахара)	табл№4,№302	205	10,90	14,00	31,20	261,00
Запеканка из творога (без сахара)	№366	80	13,41	9,38	8,27	137,93
Хлеб ржаной	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай (без сахара)	№684-685	200	0,39	0,10	0,08	26,40
Итого за завтрак		525	27,76	23,88	59,95	523,13
Обед						
Салат "Мозаика"	Сб.р.2022№13	100	1,70	5,50	9,40	95,00
Рассольник ленинградский со сметаной	№132	260	2,40	6,10	15,70	129,00
Картофель отварной	№518	180	3,78	4,05	30,87	178,20
Котлета любительская из минтая	№390	100	12,70	4,90	6,40	120,00
Хлеб ржаной	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Напиток яблочный (без сахара)	№701	200	0,08	0,08	1,95	86,00
Итого за обед		880	23,72	21,03	84,72	706,00
Итого за день		1405	51,48	44,91	144,67	1229,13

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)
 столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
 столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Пятница (Неделя 2 День 5)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г. под ред Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным (без сахара)	табл. №4, №30	205	8,40	8,60	31,20	261,00
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	4,00	0,00	49,00
Хлеб ржаной	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай (без сахара)	№684-685	200	0,39	0,10	0,08	26,40
Сок томатный, вырабатываемый промышленностью, нат	№707	200	2,00	0,20	5,60	36,00
в индивидуальной упаковке						
Итого за завтрак		670	17,21	20,56	57,36	536,09
Обед						
Салат "Коул Слоу" (с зеленью)	Сб.р.2022 №12	100	1,70	8,90	4,40	105,00
Суп картофельный	№133	250	2,10	3,40	12,10	87,00
Каша перловая рассыпчатая	табл. №4, №29	180	4,70	6,50	33,30	214,00
Гуляш с мясом говядины	№437	100	17,90	17,70	2,90	242,50
Хлеб ржаной	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00
Итого за обед		870	30,46	37,00	83,30	816,30
Итого за день		1540	47,67	57,56	140,66	1352,39

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)
 столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
 столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Суббота (Неделя 2 День 6)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г.под ред. В. Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая пшённая с маслом сливочным (без сахара)	табл.№4, №302	205	10,47	15,69	77,73	495,00
Яйца варёные	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№11	60	8,40	9,80	13,20	177,00
Хлеб ржаной	порц.	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Чай (без сахара)	№684-685	200	0,39	0,10	0,08	26,40
Фрукт (абрикос) свежий	порц.	100	0,90	0,10	8,30	44,00
Итого за завтрак		625	26,49	29,99	109,79	847,9
Обед						
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	20,50	17,40	9,00	144,00
Хлеб ржаной	порц.	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Напиток апельсиновый (без сахара)	№699	200	0,10	0,00	1,10	6,00
Итого за обед		870	40,96	37,50	107,20	806,80
Итого за день		1495	67,45	67,49	216,99	1654,70