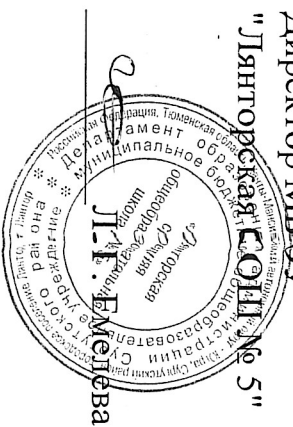


СОГЛАСОВАНО

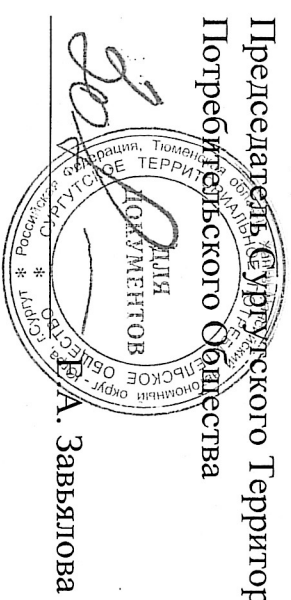
Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 5"



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Курганского Территориального
Потребительского Общества



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)

ЗАВТРАК И ОБЕД 1-Я СМЕНА (ЗЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙС 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024Г.**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК И ОБЕД 1 СМЕНА (УГОТОВАНА КАТЕГОРИЯ)

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

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

г. Лянтор : столовые СОШ №3,4,5,6,7

п. Нижнесортлымский: столовая СОШ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.

Неделя 1 День 1 (Понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			ЭД,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 пшеничная с маслом сливоч (без сахара)	табл№4, №302	205	6,84	9,97	39,20	286,00	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	158,80	272,00	73,00	449,90	292,80	2,18																			
																		№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09		
																		№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02		
																			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		
																		№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		
																			150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15		
Итого за завтрак		630	15,25	22,04	73,69	594,80	0,31	0,34	57,57	1,49	122,80	394,06	468,30	126,75	932,90	692,10	5,15																			
Обед																																				
Салат витаминный (2 вариант) Сул картофельный с Бобовыми(горохом) Каша перловая рассыпчатая Биточек "Особый" с маслом сливочным Хлеб ржаной Компот "Вишенка"(из замороженной вишни) (без сахара)	№40	100	1,70	14,80	10,60	182,00	0,00	0,00	18,87	0,50	119,00	1,00	31,50	0,03	106,70	175,00	0,83																			
																		№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75		
																		табл№4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86		
																		ТТК №90	100	19,00	10,90	11,80	222,00	0,04	0,17	2,28	2,80	22,00	38,25	250,00	54,74	86,50	392,00	2,20		
																			5	0,03	3,63	0,04	32,95	0,00	0,00	0,00	0,01	25,00	1,10	0,95	0,15	3,70	1,15	0,01		
																			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		
																		ТТК №37	200	0,30	0,10	3,90	18,00	0,01	0,01	6,06	0,16	0,00	32,98	12,00	22,85	8,00	102,00	0,44		
Итого за обед		885	34,79	40,48	100,52	911,60	0,26	0,34	30,96	5,95	252,23	156,55	656,75	211,60	1275,40	1456,15	9,04																			
Итого за день		1515	50,04	62,52	174,21	1506,40	0,57	0,68	88,53	7,44	375,03	550,61	1125,05	338,35	2208,30	2148,25	14,19																			

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭД, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe			
завтрак																				
Каша перловая рассыпчатая	табл. №4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86			
Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	№374	100	13,00	9,31	4,42	144,20	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63			
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02			
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			
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52			
Итого за завтрак		700	22,25	24,26	75,36	636,34	0,36	0,23	18,63	4,93	110,78	104,86	412,80	91,75	990,10	944,30	7,74			
Обед																				
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90			
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50			
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	0,07	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,39			
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			
Напиток апельсиновый (без сахара)	№699	200	0,10	0,00	1,10	6,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	2,24	0,00	0,85	0,00	0,00	1,80			
Сок томатный, выработываемый промышленнос- в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40			
Итого за обед		1000	34,26	30,75	74,48	673,65	0,28	0,27	43,58	2,76	161,15	124,74	305,90	165,75	513,00	1475,90	9,94			
Итого за день		1700	56,51	55,01	149,84	1309,99	0,64	0,50	62,21	7,69	271,93	229,60	718,70	257,50	1503,10	2420,20	17,68			

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe				
Завтрак																				
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81			
	№454, 587	100	7,80	6,40	6,90	117,00	0,02	0,08	0,47	1,50	12,00	21,28	90,00	18,79	150,00	130,00	1,62			
(без сахара)																				
Масло (порциими)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02			
Хлеб ржаной	№685	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			
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52			
Итого за завтрак		700	22,55	21,95	88,84	681,14	0,29	16,96	16,50	5,90	92,00	94,76	445,20	164,37	533,00	864,60	10,68			
Обед																				
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	0,05	0,05	16,91	3,30	133,00	22,50	30,30	12,30	122,30	20,00	0,75			
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№110	260	2,10	6,30	10,50	94,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,47	60,80	32,75	203,00	323,20	1,30			
(без сахара)																				
Каша перловая рассыпчатая	табл.№4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86			
Птица отварная	№487	100	26,26	26,50	0,33	382,00	0,10	0,21	2,69	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24			
Хлеб ржаной	№639	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			
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)		200	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24			
Фрукт (мандарин) свежий		140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	0,05	53,20	0,28	0,00	49,00	23,80	15,40	16,80	217,00	0,14			
Итого за обед		1030	39,59	60,27	91,87	1121,85	0,42	0,47	77,20	16,26	333,48	194,39	591,90	132,08	1332,90	1043,00	7,48			
Итого за день		1730	62,14	82,22	180,71	1802,99	0,71	17,43	93,70	22,16	425,48	289,15	1037,10	296,45	1865,90	1907,60	18,16			

Неделя 2 День 1 (понедельник)

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			
завтрак Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сли (без сахара) Запеканка из творога (без сахара) Хлеб ржаной Чай (без сахара) Фрукт (яблоко) свежий	табл.№4, №302	155	6,74	8,26	26,44	200,04	0,05	0,14	119,25	0,53	25,35	119,25	204,00	54,75	337,50	219,80	1,65			
	№366	100	16,76	11,72	10,34	172,41	0,10	0,30	0,29	0,72	62,48	170,08	217,60	25,29	171,20	121,00	0,65			
	№685	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			
		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52			
Итого за завтрак		665	27,99	21,17	74,34	584,70	0,31	0,52	135,57	2,16	87,83	345,49	526,50	124,34	857,90	932,70	8,53			
Обед Огурец свежий порционно Суп картофельный с Бобовыми(горохом) Гречка рассыпчатая с маслом сливочным Гуляш с мясом говядины Хлеб ржаной Сок томатный, вырабатываемый промышленност в индивидуальной упаковке	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90			
	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75			
	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81			
	№437	100	17,90	17,70	2,90	242,50	0,04	0,17	0,58	2,80	22,00	15,83	250,00	15,00	86,50	392,00	2,65			
		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			
	№707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40			
Итого за обед		880	39,96	29,65	96,18	821,15	0,41	17,20	34,33	8,56	105,75	125,45	799,70	267,48	611,20	1850,70	12,46			
Итого за день		1545	67,95	50,82	170,52	1405,85	0,72	17,72	169,90	10,72	193,58	470,94	1326,20	391,82	1469,10	2783,40	20,99			

Неделя 2 День 2 (вторник)

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					
завтрак Гречка расщипчатая с маслом сливочным Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе (без сахара) Сыр (порциями) Масло (порциями) Хлеб ржаной Чай (без сахара)	табл. №4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81					
	№471	100	10,00	9,70	3,00	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62					
	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09					
	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02					
	№685	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					
Итого за завтрак		555	27,41	28,57	70,54	687,80	0,28	16,98	1,55	134,97	132,00	222,23	550,20	157,59	700,40	502,20	7,25					
Обед																						
Огурец свежий порционно Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара) Каша перловая расщипчатая Мясо отварное с маслом сливочным Хлеб ржаной Компот из яблок (без сахара)	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90					
	№110	260	2,10	6,30	10,50	94,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,47	60,80	32,75	203,00	323,20	1,30					
	табл. №4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86					
	№411	100	27,00	19,50	0,00	285,00	0,05	0,15	0,00	197,50	0,00	131,90	197,50	137,80	60,00	315,00	18,10					
		5	0,03	3,63	0,04	32,95	0,00	0,00	0,00	0,01	25,00	1,10	0,95	0,15	3,70	1,15	0,01					
№631	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	0,13	0,13	3,14	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	3,60	2,60	2,16	6,30	66,30	0,53						
Итого за обед		895	38,22	36,61	72,56	783,68	0,30	0,37	16,80	199,68	137,48	253,29	549,85	230,69	1172,20	1057,85	23,65					
Итого за день		1450	65,63	65,18	143,10	1471,48	0,58	17,35	18,35	334,65	269,48	475,52	1100,05	388,28	1872,60	1560,05	30,90					

Неделя 2 День 3 (среда)

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																							
Огурец свежий порционно	стр 70-71	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,03	0,03	6,00	0,12	6,00	13,80	25,20	8,40	4,80	84,60	0,54						
Плов из птицы (с перловой крупой)	№492	250	28,90	34,70	37,30	580,00	0,10	0,20	0,91	12,00	100,00	17,42	317,50	21,16	259,00	550,00	1,12						
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09						
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02						
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		585	36,59	46,53	62,04	840,20	0,28	0,33	7,18	12,61	195,00	213,98	513,50	66,81	728,80	801,40	4,48						
Обед																							
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83						
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62						
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44						
Коллеты рыбные любительские	№390	100	12,60	4,90	5,90	118,00	0,01	0,13	1,48	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	1,17						
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						
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24						
Фрукт (яблоко) свежий		190	0,76	0,76	17,10	89,30	0,06	0,04	19,00	0,57	0,00	30,40	20,90	17,10	49,40	528,20	4,18						
Итого за обед		1080	25,12	26,81	98,98	777,95	0,26	0,40	46,69	4,35	163,53	213,77	318,50	270,75	905,40	2342,80	10,43						
Итого за день		1665	61,71	73,34	161,02	1618,15	0,54	0,73	53,87	16,96	358,53	427,75	832,00	337,56	1634,20	3144,20	14,91						

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20 "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 рецептур «Люд 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.

