

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 4"



О.Я. Саютина

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального  
Потребительского Общества



Б.А. Завьялова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ**

**В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, СТОЛ №. 9)**

**2023 год**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 4"

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ**

(питание детей страдающих сахарным диабетом, стол № 9)

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортимский: столовая СОШ

Сезон: осенне - зимний

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Каша молочная вязкая пшённая с маслом сливочным (без сахара)	табл.№4, №302	205	6,84	9,97	39,20	286,00
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,33	0,00	65,30
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
Фрукт (мандарин) свежий		160	1,28	0,32	12,00	60,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>675</b>	<b>21,17</b>	<b>20,27</b>	<b>74,64</b>	<b>605,75</b>
<b>Обед</b>						
Салат витаминный (2 вариант)	№ 40	100	1,70	14,80	10,60	182,00
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00
Каша перловая рассыпчатая	табл.№4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00
Биточек "Особый" с маслом сливочным	ТТК № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00
Хлеб ржаной	порционно	50	0,03	3,63	0,04	32,95
Компот "Вишенка"(из замороженной вишни) (без сахара)	ТТК №37	200	3,46	0,45	23,08	110,65
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>31,19</b>	<b>41,48</b>	<b>91,42</b>	<b>869,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1570</b>	<b>52,36</b>	<b>61,75</b>	<b>166,06</b>	<b>1475,35</b>

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Запеканка из творога (без сахара) (без сахара)	№366	100	19,10	13,90	12,00	204,00
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
Сок томатный,вырабатываемый промышленность в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,95</b>	<b>14,65</b>	<b>40,76</b>	<b>377,05</b>
<b>Обед</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
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
Компот из яблок (без сахара)	№631	200	0,13	0,13	3,14	33,08
Сок томатный,вырабатываемый промышленность в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00
<b>Итого за обед</b>		<b>1080</b>	<b>22,35</b>	<b>16,69</b>	<b>83,87</b>	<b>625,73</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>47,30</b>	<b>31,34</b>	<b>124,63</b>	<b>1002,78</b>

### Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</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	3,96	0,00	48,86
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
Сок томатный,вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>745</b>	<b>39,19</b>	<b>35,26</b>	<b>59,96</b>	<b>782,11</b>
<b>Обед</b>						
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и к	ТТК№3	100	1,40	8,90	9,20	122,00
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 говядины с маслом сливочным	№471	100	14,50	13,80	7,10	211,00
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 обед</b>		<b>895</b>	<b>32,73</b>	<b>40,24</b>	<b>104,42</b>	<b>914,16</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1640</b>	<b>71,92</b>	<b>75,50</b>	<b>164,38</b>	<b>1696,27</b>

### Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</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
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60
Масло (порциями)	№96	13	0,08	9,44	0,10	85,66
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>583</b>	<b>26,43</b>	<b>29,90</b>	<b>61,26</b>	<b>637,51</b>
<b>Обед</b>						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп любительский	№93, сб.р. 2008	250	5,90	2,60	25,30	149,00
Овощи припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00
Биточек рубленый из филе птицы, запеченый с помидором и сыром	ТТК №48	100	18,10	7,00	5,30	159,00
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65
Напиток клюквенный (без сахара)	№700	200	0,13	0,05	0,93	16,00
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	170	1,36	0,33	12,78	64,60
<b>Итого за обед</b>		<b>1050</b>	<b>33,15</b>	<b>13,03</b>	<b>87,19</b>	<b>618,25</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1633</b>	<b>59,58</b>	<b>42,93</b>	<b>148,45</b>	<b>1255,76</b>

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	60	0,47	0,06	1,50	8,40
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
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
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50
<b>Итого за завтрак</b>		<b>740</b>	<b>23,42</b>	<b>19,51</b>	<b>91,86</b>	<b>673,95</b>
<b>Обед</b>						
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00
Суп кудрявый	ТТК №33	250	2,70	4,00	18,40	122,00
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	порционно	140	1,12	0,28	10,50	53,20
<b>Итого за обед</b>		<b>1020</b>	<b>40,34</b>	<b>38,03</b>	<b>99,51</b>	<b>974,85</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1760</b>	<b>63,76</b>	<b>57,54</b>	<b>191,37</b>	<b>1648,80</b>

**Неделя 1 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Овощи припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00
Курица запечёная	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>36,03</b>	<b>32,85</b>	<b>40,46</b>	<b>624,11</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001г)	100	1,50	10,10	8,50	131,00
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Бефстроганов	№423	100	16,00	22,50	5,50	236,00
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65
Сок томатный,вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>35,16</b>	<b>45,45</b>	<b>95,68</b>	<b>889,65</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>71,19</b>	<b>78,30</b>	<b>136,14</b>	<b>1513,76</b>

### Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Запеканка из творога (без сахара)	№366	100	19,10	13,90	12,00	204,00
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
Сок томатный,вырабатываемый промышленность в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,95</b>	<b>14,65</b>	<b>40,76</b>	<b>377,05</b>
<b>Обед</b>						
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,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Биточек "Школьник" с соусом томатным основнь (без сахара)	№278,587	100	9,44	10,56	7,93	154,90
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65
Сок томатный,вырабатываемый промышленность в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>28,00</b>	<b>24,71</b>	<b>93,91</b>	<b>695,55</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>52,95</b>	<b>39,36</b>	<b>134,67</b>	<b>1072,60</b>

### Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
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	3,00	150,00
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>27,44</b>	<b>32,20</b>	<b>70,58</b>	<b>720,75</b>
<b>Обед</b>						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Гуляш с мясом говядины	№437	110	21,50	21,20	3,50	291,00
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65
Компот из яблок (без сахара)	№631	200	0,13	0,13	3,14	33,08
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>35,89</b>	<b>29,98</b>	<b>84,42</b>	<b>773,73</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>63,33</b>	<b>62,18</b>	<b>155,00</b>	<b>1494,48</b>

### Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Плов из птицы ( с перловой крупой)	№ 492	250	28,90	34,70	37,30	580,00
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,33	0,00	65,30
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>38,01</b>	<b>40,68</b>	<b>63,17</b>	<b>797,55</b>
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Мясо отварное с маслом сливочным	№411	100	27,00	19,50	0,00	285,00
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
Сок томатный,вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00
<b>Итого за обед</b>		<b>1095</b>	<b>46,19</b>	<b>46,08</b>	<b>91,52</b>	<b>978,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1715</b>	<b>84,20</b>	<b>86,76</b>	<b>154,69</b>	<b>1776,15</b>

### Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Помидор свежий порционно	стр 70-71	40	0,44	0,08	1,48	10,00
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Курица запечёная	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>33,87</b>	<b>31,97</b>	<b>51,54</b>	<b>656,25</b>
<b>Обед</b>						
Салат "Полоньинский"	№24	100	1,60	9,90	5,20	116,00
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
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
Напиток клюквенный (без сахара)	№700	200	0,13	0,05	0,93	16,00
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	180	0,72	0,72	16,20	84,60
<b>Итого за обед</b>		<b>1060</b>	<b>24,51</b>	<b>32,92</b>	<b>105,91</b>	<b>845,25</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>58,38</b>	<b>64,89</b>	<b>157,45</b>	<b>1501,50</b>

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
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
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40
Сок томатный,вырабатываемый промышленность в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>35,05</b>	<b>18,75</b>	<b>84,86</b>	<b>681,05</b>
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с чесноком с маслом растительным	с.р 2001г.№9	100	1,50	20,10	7,60	192,00
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 132	260	2,40	6,10	15,70	129,00
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	№391	105	15,20	13,10	9,80	218,00
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	порционно	150	1,20	0,30	11,25	57,00
<b>Итого за обед</b>		<b>1045</b>	<b>28,86</b>	<b>45,65</b>	<b>104,53</b>	<b>952,65</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1775</b>	<b>63,91</b>	<b>64,40</b>	<b>189,39</b>	<b>1633,70</b>

**Неделя 2 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Запеканка из творога (без сахара)	№366	100	19,10	13,90	12,00	204,00
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>27,84</b>	<b>29,44</b>	<b>35,56</b>	<b>496,49</b>
<b>Обед</b>						
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00
Суп любительский	№93, сб.р. 2008	250	5,90	2,60	25,30	149,00
Рагу из овощей	№224	180	3,60	7,30	18,20	154,00
Фрикаделька из говядины	№471	100	14,50	13,80	7,10	211,00
Хлеб ржаной		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
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>29,56</b>	<b>24,45</b>	<b>87,58</b>	<b>717,65</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1285</b>	<b>57,40</b>	<b>53,89</b>	<b>123,14</b>	<b>1214,14</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1580</b>	<b>62,2</b>	<b>59,9</b>	<b>153,8</b>	<b>1440,4</b>
------------------------------------	--	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------

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, образовательных и сопровождающимися ограничениями в питании ( в оздоровительных организациях)
3. МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под Министерство общей редакцией В. Т. Лапшиной; экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; Издательство "Хлебпродинформ", 2004.
5. Справочник по диетологии под редакцией А. А. Покровского, М. А. Самсонова.

Медицинская сестра диетическая:

✓ 

Байрамгулова Н. Р.