

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 4"



О. Я. Саютина

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Сургутского Территориального  
Потребительского Общества



Е. 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 ЦЕЛИАКИЕЙ)  
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 целиакией)**

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортымский: 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 сливоч	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	15	3,30	3,96	0,00	48,86
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	160	1,28	0,32	12,00	60,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>17,60</b>	<b>18,69</b>	<b>70,34</b>	<b>510,66</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 (без томатной пасты)	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00
Птица отварная	№ 487	100	26,26	26,50	0,33	382,00
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Компот "Вишенка"(из замороженной вишни)	ТТК №37	200	0,30	0,10	22,00	87,00
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>35,66</b>	<b>52,50</b>	<b>88,53</b>	<b>1012,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>53,26</b>	<b>71,19</b>	<b>158,87</b>	<b>1522,66</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>						
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Омлет натуральный	№340	165	15,60	20,80	2,80	260,00
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	160	0,64	0,64	14,40	75,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>715</b>	<b>27,82</b>	<b>28,88</b>	<b>80,36</b>	<b>679,60</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
Мясо отварное	№411	100	27,00	19,50	0,00	285,00
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Компот из яблок	№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08
Сок,вырабатываемый промышленностью,натуральный в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
<b>Итого за обед</b>		<b>1040</b>	<b>39,42</b>	<b>30,01</b>	<b>109,65</b>	<b>812,08</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1755</b>	<b>67,24</b>	<b>58,89</b>	<b>190,01</b>	<b>1491,68</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
Хлебц безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Чай с цельным молоком	№269 Сб.р. 200	200	2,32	2,28	15,25	106,01
Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>705</b>	<b>37,46</b>	<b>37,49</b>	<b>84,25</b>	<b>887,07</b>
<b>Обед</b>						
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и	ТТК№3	100	1,40	8,90	9,20	122,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без томатной пасты)	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Бифштекс рубленый	№448	100	23,20	17,80	0,00	253,00
Хлебц безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Компот из кураги	№ 638	200	0,98	0,05	23,81	121,40
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>38,98</b>	<b>39,65</b>	<b>94,81</b>	<b>920,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1555</b>	<b>76,44</b>	<b>77,14</b>	<b>179,06</b>	<b>1807,47</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>						
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00
Рыба (горбуша) тушёная в томате с овощами	№374	100	13,00	9,31	4,42	144,20
Масло (порциями)	№96	13	0,08	9,44	0,10	85,66
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86
Хлебц безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>518</b>	<b>21,96</b>	<b>28,75</b>	<b>65,08</b>	<b>576,12</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
Картофель отварной	№518	180	3,78	4,05	30,87	178,20
Птица отварная	№ 487	100	26,26	26,50	0,33	382,00
Хлебц безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Напиток клюквенный	№700	200	0,12	0,04	22,64	89,00
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	170	1,36	0,33	12,78	64,60
<b>Итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>39,42</b>	<b>33,92</b>	<b>99,62</b>	<b>908,80</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1528</b>	<b>61,38</b>	<b>62,67</b>	<b>164,70</b>	<b>1484,92</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	0,50	0,10	1,50	8,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Тефтели (2 вариант) с рисом	№462	100	12,80	18,80	12,10	269,00
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50
<b>Итого за завтрак</b>		<b>700</b>	<b>25,48</b>	<b>26,94</b>	<b>90,26</b>	<b>691,90</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
Плов из птицы (без томатной пасты)	№492	225	22,60	28,80	37,30	502,00
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	140	1,12	0,28	10,50	53,20
<b>Итого за обед</b>		<b>925</b>	<b>29,72</b>	<b>33,68</b>	<b>102,60</b>	<b>842,20</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1625</b>	<b>55,20</b>	<b>60,62</b>	<b>192,86</b>	<b>1534,10</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 (без томатной пасты)	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00
Курица запечёная	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>30,26</b>	<b>28,68</b>	<b>36,16</b>	<b>496,60</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
Суп картофельный с крупой (рис)	№ 138	250	4,50	2,90	30,10	164,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл№4,№297	180,00	10,20	7,10	44,30	286,00
Бефстроганов	№423	100,00	16,00	22,50	5,50	236,00
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Сок абрикосовый,вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>34,00</b>	<b>43,30</b>	<b>126,20</b>	<b>989,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>64,26</b>	<b>71,98</b>	<b>162,36</b>	<b>1485,60</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>						
Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом слив	ТТК №13	250	8,40	8,40	49,40	308,00
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,33	0,00	65,30
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	170	0,68	0,68	15,30	79,90
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>14,92</b>	<b>22,01</b>	<b>83,64</b>	<b>577,49</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 томатной пасты)	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл№4, №297	180,00	10,20	7,10	44,30	286,00
Биштекс рубленый с маслом сливочным	№448	100	23,20	17,80	0,00	253,00
Хлебец безглютеновый	порционно	5	0,03	3,63	0,04	32,95
Сок апельсиновый, вырабатываемый промышленностью	№ 707	10	1,20	0,30	5,20	32,00
		200	0,60	0,40	32,60	140,00
<b>Итого за обед</b>		<b>855</b>	<b>38,03</b>	<b>34,83</b>	<b>96,94</b>	<b>863,95</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>52,95</b>	<b>56,84</b>	<b>180,58</b>	<b>1441,44</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
Тефтели (2 вариант) с рисом	№462	100	12,80	18,80	12,10	269,00
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>27,77</b>	<b>41,09</b>	<b>73,38</b>	<b>761,10</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
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Мясо отварное	№411	100	27,00	19,50	0,00	285,00
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Компот из яблок	№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>39,12</b>	<b>28,11</b>	<b>84,55</b>	<b>689,08</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>66,89</b>	<b>69,20</b>	<b>159,93</b>	<b>1450,18</b>

### Неделя 2 День 3 (среда)

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	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Плов из птицы (бедро) (без томатной пасты)	№492	200	13,70	20,40	37,30	391,00
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>19,24</b>	<b>24,81</b>	<b>58,85</b>	<b>513,46</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 (без томатной пасты)	№ 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
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Компот "Клубничка"( из замороженной клубники)	ТТК №36	200	0,30	0,10	20,90	83,00
Нектар фруктовый,вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
<b>Итого за обед</b>		<b>1055</b>	<b>42,53</b>	<b>46,13</b>	<b>118,84</b>	<b>1072,95</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>61,77</b>	<b>70,94</b>	<b>177,69</b>	<b>1586,41</b>

### Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Помидор свежий порционно	ст 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
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>31,40</b>	<b>31,76</b>	<b>47,24</b>	<b>577,60</b>
<b>Обед</b>						
Салат "Половинский"	№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
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00
Тефтели (2 вариант) с рисом	№462	100	12,80	18,80	12,10	269,00
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Напиток клюквенный	№700	200	0,12	0,04	22,64	89,00
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	180	0,72	0,72	16,20	84,60
<b>Итого за обед</b>		<b>1020</b>	<b>26,24</b>	<b>39,56</b>	<b>120,84</b>	<b>961,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>57,64</b>	<b>71,32</b>	<b>168,08</b>	<b>1539,20</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
Мясо отварное	№411	100	27,00	19,50	0,00	285,00
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Сок,вырабатываемый промышленностью,натуральный в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>690</b>	<b>39,18</b>	<b>27,34</b>	<b>95,76</b>	<b>769,40</b>
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с чесноком с маслом растител	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
Картофель отварной	№518	180	3,78	4,05	30,87	178,20
Шницель рыбный натуральный с маслом сливоч	№391	105	15,20	13,10	9,80	218,00
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	150	1,20	0,30	11,25	57,00
<b>Итого за обед</b>		<b>1005</b>	<b>26,28</b>	<b>44,05</b>	<b>107,92</b>	<b>916,20</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1695</b>	<b>65,46</b>	<b>71,39</b>	<b>203,68</b>	<b>1685,60</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>						
Каша молочная вязкая рисовая с маслом сливоч	табл.№4, №302	210	10,17	11,98	85,42	471,68
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,33	0,00	65,30
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>20,75</b>	<b>21,75</b>	<b>104,56</b>	<b>651,98</b>
<b>Обед</b>						
Помидор свежий порционно	ст 70-71	20	0,22	0,04	0,74	4,60
Суп картофельный с крупой (рис)	№ 138	250	4,50	2,90	30,10	164,00
Рагу из овощей	№224	180	3,60	7,30	18,20	154,00
(без томатной пасты)						
Бифштекс рубленый	№448	100	23,20	17,80	0,00	253,00
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>33,72</b>	<b>28,44</b>	<b>81,74</b>	<b>717,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1240</b>	<b>54,47</b>	<b>50,19</b>	<b>186,30</b>	<b>1369,58</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1517,75</b>	<b>61,41</b>	<b>66,03</b>	<b>177,01</b>	<b>1533,24</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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под Министерство общей редакцией В. Т. Лапиной; 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.