

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 4"



О. Я. Саютина

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального

Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ
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 7-11 ЛЕТ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ**

(питание детей страдающих сахарным диабетом, стол № 9)

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	
завтрак						
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
Итого за завтрак		675	21,17	20,27	74,64	605,75
Обед						
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	3,46	0,45	23,08	110,65
Компот "Вишенка"(из замороженной вишни) (без сахара)	ТТК №37	200	0,30	0,10	3,90	18,00
Итого за обед		895	31,19	41,48	91,42	869,60
Итого за день		1570	52,36	61,75	166,06	1475,35

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
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 промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00
Итого за завтрак		550	24,95	14,65	40,76	377,05
Обед						
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 промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00
Итого за обед		1080	22,35	16,69	83,87	625,73
Итого за день		1630	47,30	31,34	124,63	1002,78

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
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 промышленно в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00
Итого за завтрак		745	39,19	35,26	59,96	782,11
Обед						
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 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
Итого за обед		895	32,73	40,24	104,42	914,16
Итого за день		1640	71,92	75,50	164,38	1696,27

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
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
Итого за завтрак		583	26,43	29,90	61,26	637,51
Обед						
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, запеченный 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
Итого за обед		1050	33,15	13,03	87,19	618,25
Итого за день		1633	59,58	42,93	148,45	1255,76

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
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
Итого за завтрак		740	23,42	19,51	91,86	673,95
Обед						
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
Итого за обед		1020	40,34	38,03	99,51	974,85
Итого за день		1760	63,76	57,54	191,37	1648,80

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
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
Итого за завтрак		545	36,03	32,85	40,46	624,11
Обед						
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
Итого за обед		890	35,16	45,45	95,68	889,65
Итого за день		1435	71,19	78,30	136,14	1513,76

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
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 промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00
Итого за завтрак		550	24,95	14,65	40,76	377,05
Обед						
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 основным (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 промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00
Итого за обед		890	28,00	24,71	93,91	695,55
Итого за день		1440	52,95	39,36	134,67	1072,60

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
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
Итого за завтрак		560	27,44	32,20	70,58	720,75
Обед						
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
Итого за обед		890	35,89	29,98	84,42	773,73
Итого за день		1450	63,33	62,18	155,00	1494,48

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
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
Итого за завтрак		620	38,01	40,68	63,17	797,55
Обед						
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 клубник (без сахара)	ТТК №36	200	0,30	0,10	2,70	14,00
Сок томатный,вырабатываемый промышленност в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00
Итого за обед		1095	46,19	46,08	91,52	978,60
Итого за день		1715	84,20	86,76	154,69	1776,15

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
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
Итого за завтрак		570	33,87	31,97	51,54	656,25
Обед						
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
Итого за обед		1060	24,51	32,92	105,91	845,25
Итого за день		1630	58,38	64,89	157,45	1501,50

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
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 промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00
Итого за завтрак		730	35,05	18,75	84,86	681,05
Обед						
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
Итого за обед		1045	28,86	45,65	104,53	952,65
Итого за день		1775	63,91	64,40	189,39	1633,70

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
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
Итого за завтрак		405	27,84	29,44	35,56	496,49
Обед						
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
Итого за обед		880	29,56	24,45	87,58	717,65
Итого за день		1285	57,40	53,89	123,14	1214,14
Среднее значение за период:		1580	62,19	59,90	153,78	1440,44

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. 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.