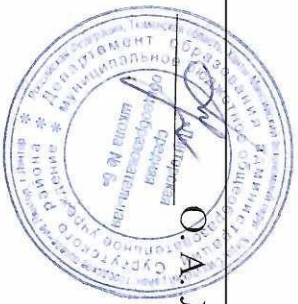


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 6"



О. А. Леншина

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества



Е. А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ-

АЛЛЕРГИЯ НА МОЛОКО И ПРОДУКТЫ ЕГО СОДЕРЖАЩИИ, МЯСО ГОВЯДИНЫ)

ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ(ДИОТАЦИЯ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025г.

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 6"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК

(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ - АЛЛЕРГИЯ НА МОЛОКО И ПРОДУКТЫ ЕГО СОДЕРЖАЩИИ, МЯСО ГОВЯДИНЫ)
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

г. Нижнеертышский: столовая СОШ

ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	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 рассыпчатая (с раст. маслом) Пшеница отварная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Фрукт (мандарин) свежий	табл. №4, №297 № 487 порционно порционно № 685 порционно	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	1,44			
		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			
		20	1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22			
		200	0,39	0,10	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78			
		150	1,20	0,29	11,28	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		670	40,98	34,39	82,98	847,70	0,36	17,09	59,72	14,96	128,00	115,12	557,80	163,28	366,90	737,10	5,63			

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	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 Картофель отварной (с раст. маслом) Пшеница отварная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром	№518 № 487 порционно порционно № 685	180	3,78	4,05	30,87	178,20	0,11	0,34	18,90	0,81	70,29	150,52	244,80	23,42	192,60	136,08	0,88			
		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			
		20	1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22			
		200	0,39	0,10	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78			
		200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,09	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
Итого за завтрак		520	33,36	31,05	58,27	682,90	0,27	0,58	21,62	11,99	168,29	198,02	528,70	69,22	515,10	500,28	4,92			

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	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																				
Макаронные изделия отварные (с раст. маслом)	№332, 516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54			
с поджаренной(Огурец свежий порционно)	ст 70-71	15	0,12	0,02	0,37	2,10	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14			
Плита 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	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22	
Хлеб пшеничный	порционно	20	1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	4,80	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22	
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78			
Чай с сахаром	№685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
Итого за завтрак		535	36,30	31,72	67,77	739,80	0,17	0,37	4,22	11,93	129,50	94,75	345,40	62,30	531,30	393,75	4,72			

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	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																				
Рис припущенный (с раст. маслом)	№512	180	4,20	5,70	35,00	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08			
Рыба (горбуша) тушёная в томате с овощами	№374	100	10,60	11,59	5,31	140,20	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63			
(на растительном масле)	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28			
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98			
Хлеб ржаной	№685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
Чай с сахаром	№707	200	0,60	0,40	20,00	80,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80			
Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью, натурал. в индивидуальной упаковке																				
Итого за завтрак		730	19,45	18,29	92,38	605,88	0,27	0,19	6,63	4,66	48,30	105,43	288,25	79,67	401,25	706,90	4,57			

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	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																				
Вареники отварные с овощным (картофель), (с растительным маслом) с поджаренной(Помидор свежий порционно)	№725	205	10,47	15,69	30,00	465,00	0,00	0,00	2,46	0,00	0,00	21,05	0,00	0,00	0,00	0,66				
Хлеб пшеничный	ст 70-71	20	0,22	0,04	0,74	4,60	0,01	0,01	5,00	0,11	26,60	2,80	5,20	4,00	8,00	58,00	0,28			
Хлеб ржаной	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28			
Чай с сахаром	№685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	1,20	0,29	11,28	57,00	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30			
Итого за завтрак		620	15,56	16,57	71,54	661,05	0,13	0,08	22,49	1,01	26,60	73,95	77,85	36,80	296,45	572,25	6,10			

Неделя 2 День 1 (Понедельник)

Наименование блюда	Сборник сметур 2004	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					
Гречка рассыпчатая (с раст. маслом) Птица отварная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с лимоном, с сахаром Фрукт (яблоко) свежий	табл. №4, №297 № 487 порционно порционно №684,686 порционно	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	1,44					
		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					
		20	1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22					
		20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78					
		200	0,24	0,05	13,85	27,60	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90					
150	1,20	0,29	11,28	57,00	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30							
Итого за завтрак		670	40,83	34,34	89,76	848,50	0,32	17,07	17,69	15,12	128,00	89,42	550,30	161,08	388,70	933,00	8,88					

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник сметур 2004	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					
Картофель отварной (с раст. маслом) Птица отварная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром	№518 № 487 порционно порционно № 685	180	3,78	4,05	30,87	178,20	0,11	0,34	18,90	0,81	70,29	150,52	244,80	23,42	192,60	136,08	0,88					
		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					
		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28					
		20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78					
		200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80					
Итого за завтрак		525	33,71	31,10	60,72	694,65	0,28	0,59	21,62	12,04	168,29	199,02	531,95	67,92	540,05	504,93	4,98					

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник сметур 2004	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					
Плов из птицы (бедра) (на растительном масле) с поджаривкой (О) (уруп свежий порционно) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с лимоном, с сахаром Батончик Виталит "Т" (овсян) (завтрак овсянка с фруктами) Фрукт (яблоко) свежий	№492 ст 70-71 порционно порционно №684,686 порционно порционно	200	17,40	22,80	34,20	373,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78					
		20	0,16	0,03	0,51	2,80	0,01	0,01	2,00	0,04	2,00	4,60	8,40	2,80	1,60	28,20	0,19					
		35	2,45	0,35	17,13	82,25	0,04	0,02	0,00	0,32	0,00	7,00	22,75	4,90	174,65	32,55	0,39					
		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17					
		200	0,24	0,05	13,85	27,60	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90					
15	0,75	1,35	11,25	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
150	1,20	0,29	11,28	57,00	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30							
Итого за завтрак		650	24,50	25,17	103,52	676,00	0,19	0,19	17,82	10,21	87,00	78,56	341,85	62,04	646,75	956,65	6,73					

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Эл. ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг									
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe									
завтрак																										
Макаронные изделия отварные (с раст. маслом)	№332, 516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54									
Курочка запечённая	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24									
Хлеб пшеничный	порционн	20	1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,33									
Хлеб ржаной	порционн	20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,98									
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80									
Итого за завтрак		520	35,40	31,04	67,07	688,90	0,16	0,36	2,55	11,90	128,00	91,30	339,10	60,20	530,10	372,60	4,89									

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Эл. ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг									
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe									
завтрак																										
Гречка рассыпчатая (с раст. маслом)	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	1,44									
подфарнировкой (Отруби соевый порционн)	порционн	15	0,08	0,01	0,17	1,00	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14									
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	20,50	4,40	3,00	133,00	0,10	0,21	1,52	0,00	0,00	17,99	0,00	70,51	0,00	0,00	1,32									
Хлеб пшеничный	порционн	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28									
Хлеб ржаной	порционн	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98									
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80									
Итого за завтрак		545	34,83	12,11	79,54	566,68	0,30	17,06	3,05	4,00	31,50	64,41	318,75	195,24	307,55	271,05	4,96									

Среднее значение за период:

599	31,49	26,58	77,35	701,21	0,25	5,36	17,74	9,78	104,35	111,00	388,00	95,78	452,42	594,85	5,64
-----	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	--------	-------	--------	--------	------

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 ограничением в питании (в образовательных и 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 общей редакцией В. Т. Лапиной. Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; Издательство "Хлебродинформ", 2004.
5. Справочник по диетологии под редакцией А. А. Покровского, М. А. Самсонова.