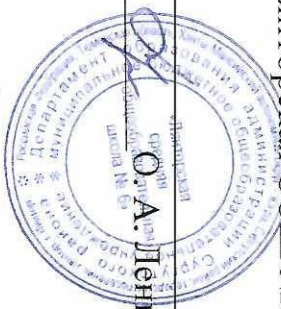


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 6"



О.А. Деншина

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Курганского Территориального
Потребительского Общества



Н.А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

ОБЕД И ПОЛДНИК (УБГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

Для организации питания детей с 7-11 лет, 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях
Зимний, Весенний период 2025г.

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 6"

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ОБЕД И ПОЛДНИК (ЛЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)**

(для детей нуждающихся в диетическом питании - сахарный диабет, стог № 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
ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход	Пищевые вещества			Эл, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
Обед				№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
				№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
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			
Сок томатный, вырабатываемый промышленностью		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 завтрак		880	35,96	32,15	98,68	838,65	0,35	0,39	35,24	6,26	122,86	149,44	715,70	350,57	1186,90	1873,00	9,99			
Полдник				№ 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
				порционно	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
				порционно	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
Фрукт (мандарин) свежий		400	6,66	0,95	39,93	203,65	0,25	0,15	77,00	1,25	0,00	84,00	168,50	64,00	329,00	835,00	3,50			
Итого за обед																				
Итого за день		1280	42,62	33,10	138,61	1042,30	0,60	0,54	112,24	7,51	122,86	233,44	884,20	414,57	1515,90	2708,00	13,49			

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход	Пищевые вещества			Эл.ккал	Витамины, мг							Минеральный состав, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
Обед																				
Салат из свежих помидоров и огурцов	№20	100	0,90	19,70	3,10	193,00	0,05	0,05	19,17	3,30	107,33	30,50	30,30	17,00	122,30	220,00	1,17			
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	№ 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			
Речка расщипатая 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			
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе (без сахара)	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62			
Хлеб ржаной	порционно	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 "Клубничка" (из замороженной клубники (без сахара)	ТТК №36	200	0,30	0,10	2,70	14,00	0,01	0,02	9,66	0,12	0,00	33,41	9,20	21,45	7,20	64,40	0,56			
Итого за завтрак		890	26,96	43,35	89,18	847,65	0,32	17,07	34,51	138,80	210,33	171,35	558,70	215,04	872,90	1065,50	9,41			
Полдник																				
Запеканка из творога (без сахара)	№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			
Хлеб ржаной	порционно	40	2,77	0,36	18,46	88,52	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56			
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	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30			
Итого за обед		490	20,52	12,78	42,38	357,83	0,23	0,37	15,32	1,53	62,48	221,14	305,60	63,99	456,80	660,60	6,27			
Итого за день																				
		1380	47,48	56,13	131,56	1205,48	0,55	17,44	49,83	140,33	272,81	392,49	864,30	279,03	1329,70	1726,10	15,68			

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход	Пищевые вещества			Элл.ккал	Витамины, мг							Минеральный состав, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
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			
Рассольник ленинградский со сметаной	№132	260	2,40	6,10	15,70	129,00	0,03	0,08	6,94	0,95	35,00	27,50	70,30	34,25	171,50	480,80	0,67			
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	порционно	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 яблочный (без сахара)	№701	200	0,08	0,08	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 завтрак		810	28,74	34,13	61,32	644,73	0,22	0,25	24,12	2,53	143,40	113,60	262,30	106,31	520,80	1287,00	5,44			
Полдник																				
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	0,00	2,28			
Сок томатный, вырабатываемый промышленностью	№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			
В индигидуальной упаковке Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30			
Итого за обед		470	19,40	20,40	45,50	460,50	0,11	0,09	35,24	1,05	0,00	793,34	80,50	106,08	45,00	897,00	6,98			
Итого за день		1280	48,14	54,53	106,82	1105,23	0,33	0,34	59,36	3,58	143,40	906,94	342,80	212,39	565,80	2184,00	12,42			

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	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						
Обед	Кукуруза с яйцом и луком Суп любительский Каша перловая рассыпчатая	№85	100	2,60	11,20	8,30	146,00	0,00	0,00	15,83	48,30	322,20	113,13	48,30	38,32	18,50	176,00	0,80					
			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					
			№3, сб.р. 2008г	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				
			табл №4, №297	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				
Пшеница отварная	№487	порционно	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					
Хлеб ржаной	№639	порционно	200	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24						
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)			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					
Фрукт (манدارин) свежий																							
Итого за завтрак		1030	45,12	47,65	111,76	1128,65	0,38	0,39	82,52	61,38	515,43	264,05	603,30	197,45	1191,30	1147,30	8,74						
Полдник	Сок томатный, вырабатываемый промышленностью (в индивидуальной упаковке) Бутерброд торжачий с сыром (на ржаном хлебе) Фрукт (груша) свежий	№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					
			№10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,00	0,24	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	0,00	2,28					
			порционно	150	0,80	0,60	19,60	93,98	0,04	0,06	9,98	0,20	0,00	38,03	32,03	24,00	27,98	309,98	4,60				
				470	19,60	20,40	51,60	483,98	0,10	0,12	30,22	0,80	0,00	807,37	96,03	116,58	33,98	789,98	8,28				
Итого за обед		1500	64,72	68,05	163,36	1612,63	0,48	0,51	112,74	62,18	515,43	1071,42	699,33	314,03	1225,28	1937,28	17,02						

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	Липиды, вещества				ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный состав, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
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	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	№ 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	
	Речкака 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	
	Быточки или коллеты из мяса говядины (с соусом (без сахара)	№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	
Хлеб ржаной	порционно	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		
Соус томатный, вырабатываемый промышленностью 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 завтрак		890	26,36	20,55	92,88	657,65	0,37	17,11	34,87	6,68	112,00	141,37	584,20	214,02	698,40	1337,10	9,98		
Полдник																			
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	0,00	2,28	
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	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30		
Итого за обед		470	17,79	20,30	39,98	450,90	0,05	0,04	15,27	0,53	0,00	792,40	24,80	88,48	41,60	441,60	6,34		
Итого за день		1360	44,15	40,85	132,86	1108,55	0,42	17,15	50,14	7,21	112,00	933,77	609,00	302,50	740,00	1778,70	16,32		

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный состав, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe		
Обед																			
Отурец 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 картофельный с бобовыми(горохом)	№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		
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		
Мясо отварное с маслом сливочным	№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		
Хлеб ржаной	порционно	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		
Напиток яблочный (Без сахара)	порционно №701	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	0,08	0,08	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 завтрак		885	41,67	34,36	79,86	821,68	0,32	0,37	16,15	200,26	121,23	242,82	605,35	287,94	1148,50	1309,45	25,10		
Полдник																			
Кисломолочный напиток (ряженка)	порционно	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,60	1,60	44,00	248,00	184,00	28,00	100,00	292,00	0,20		
Хлеб ржаной	порционно	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		
Сок томатный, выработанный промышленностью 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		450	11,26	5,65	37,08	254,65	0,20	0,36	20,60	2,55	44,00	279,50	327,00	75,50	411,00	894,50	3,55		
Итого за день		1335	52,93	40,01	116,94	1076,33	0,52	0,73	36,75	202,81	165,23	522,32	932,35	363,44	1559,50	2203,95	28,65		

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг								Минеральный состав, мг									
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe							
Обед																								
Отрест 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							
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							
Котлетки или биточки рыбные (из минтая)	№388	100	12,56	3,00	8,90	106,00	0,01	0,13	0,38	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	0,81							
Хлеб ржаной	порционно	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	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50	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																								
Полдник			1040	24,52	14,85	93,78	637,15	0,26	0,44	42,38	4,05	158,90	216,40	316,70	143,15	879,10	2157,60	9,26						
Запеканка из творога (без сахара)																								
Чай (без сахара)			№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					
Фрукт (груша) свежий			№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 (груша) свежий			порционно	150	0,80	0,60	19,60	93,98	0,04	0,06	9,98	0,20	0,00	38,03	32,03	24,00	27,98	309,98	4,60					
Итого за обед			450	17,95	12,42	30,02	292,79	0,14	0,37	10,30	1,00	62,48	221,17	257,93	55,69	201,78	455,58	6,01						
Итого за день			1490	42,47	27,27	123,80	929,94	0,40	0,81	52,68	5,05	221,38	437,57	574,63	198,84	1080,88	2613,18	15,27						

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход	Пищевые вещества			ЭЛ,ккал	Витаминный мп		Минеральный вещества,мг									
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
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	
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	
Жаркое по-домашнему	№ 436	200	19,40	19,60	21,40	342,00	0,03	0,10	3,84	3,00	10,00	17,02	170,00	23,85	88,00	952,00	1,78	
Хлеб ржаной	порционно	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	
Сок томатный,вырабатываемый промышленностью	№ 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	480,00	1,40		
В индивидуальной упаковке																		
Итого за завтрак		800	31,96	32,85	82,48	761,65	0,26	0,25	40,05	4,98	77,38	88,49	404,90	280,35	586,90	2025,50	8,46	
Полдник																		
Запеканка из творога (без сахара)	№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	
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	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30	
Итого за обед		450	17,75	12,42	23,92	269,31	0,15	0,34	15,32	1,25	62,48	207,14	242,40	45,19	212,80	562,60	4,71	
Итого за день		1250	49,71	45,27	106,40	1030,96	0,41	0,59	55,37	6,23	139,86	295,63	647,30	325,54	799,70	2588,10	13,17	

Среднее значение за период:

	1350,5	46,78	45,45	129,13	1140,92	0,46	3,96	65,54	44,89	215,50	650,47	697,02	292,18	1152,80	2251,19	16,28
--	--------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	-------

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. Лопова
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 рецептов 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. Самонова.