

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 6"



О. А. Ленкина

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Курганского Территориального  
Потребительского Общества



А. Завьялова

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ-  
АЛЛЕРГИЯ НА МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ)  
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ(ДОТАЦИЯ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 6"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ДОТАЦИЯ)

(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ - АЛЛЕРГИЯ НА МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

г. Дянтюр : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортымский: столовая СОШ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.

(2 вариант)

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда завтрак	Сборник ещеitur 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
Салат из красной фасоли	№ 47	100	7,50	5,70	14,70	140,00	0,15	0,05	7,00	3,30	0,04	53,00	137,00	34,00	122,30	220,00	2,30	
			Макаронные изделия отварные	№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
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44	
			Хлеб ржаной		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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	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		550	19,38	11,14	103,24	566,75	0,26	0,22	7,03	4,67	30,04	129,40	273,90	74,50	715,20

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда завтрак	Сборник ещеitur 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21	
			Каши пшеничная рассыпчатая	№4, №508	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,08	0,26	0,44	1,20	22,50	195,00	342,70	24,00	643,10
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44	
			Хлеб ржаной		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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	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		550	13,38	15,54	97,04	557,75	0,21	0,35	9,52	1,90	22,50	265,50	465,10	90,80	1071,50



**Неделя 1 День 6 (суббота)**

Наименование блюда	Сборник еипетур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Салат из красной фасоли	№ 47	100	7,50	5,70	14,70	140,00	0,15	0,05	7,00	3,30	0,04	53,00	137,00	34,00	122,30	220,00	2,30	
Гречка рассыпчатая	табл.№4, №297	180	10,17	3,47	44,26	253,05	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	1,44	
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44	
Хлеб ржаной		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	
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,95</b>	<b>9,91</b>	<b>107,50</b>	<b>586,80</b>	<b>0,37</b>	<b>16,90</b>	<b>7,03</b>	<b>7,43</b>	<b>30,04</b>	<b>100,72</b>	<b>467,10</b>	<b>161,08</b>	<b>534,00</b>	<b>496,10</b>	<b>6,15</b>	

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник еипетур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Салат из свежих с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21	
Каша пшеничная рассыпчатая	табл.№4, №508	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,08	0,26	0,44	1,20	22,50	195,00	342,70	24,00	643,10	226,50	5,40	
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44	
Хлеб ржаной		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	
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>13,38</b>	<b>15,54</b>	<b>97,04</b>	<b>557,75</b>	<b>0,21</b>	<b>0,35</b>	<b>9,52</b>	<b>1,90</b>	<b>22,50</b>	<b>265,50</b>	<b>465,10</b>	<b>90,80</b>	<b>1071,50</b>	<b>643,50</b>	<b>9,02</b>	

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник еипетур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Салат из красной фасоли	№ 47	100	7,50	5,70	14,70	140,00	0,15	0,05	7,00	3,30	0,04	53,00	137,00	34,00	122,30	220,00	2,30	
Гречка рассыпчатая	табл.№4, №297	180	10,17	3,47	44,26	253,05	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	1,44	
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44	
Хлеб ржаной		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	
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,95</b>	<b>9,91</b>	<b>107,50</b>	<b>586,80</b>	<b>0,37</b>	<b>16,90</b>	<b>7,03</b>	<b>7,43</b>	<b>30,04</b>	<b>100,72</b>	<b>467,10</b>	<b>161,08</b>	<b>534,00</b>	<b>496,10</b>	<b>6,15</b>	

**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		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
<b>завтрак</b>																				
Салат из свежкы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб,р,2001	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21			
Рис придушенный	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08			
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44			
Хлеб ржаной		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			
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>10,98</b>	<b>16,54</b>	<b>98,74</b>	<b>563,75</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>9,08</b>	<b>1,66</b>	<b>30,00</b>	<b>87,30</b>	<b>183,60</b>	<b>80,00</b>	<b>470,40</b>	<b>453,00</b>	<b>4,70</b>			

**Неделя 2 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник сметур 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				
<b>завтрак</b>																					
Салат"Оранжевый рай"	ТТК №78	100	3,70	11,20	6,40	142,00	0,00	0,00	2,05	48,30	322,20	113,13	48,30	38,32	18,50	176,00	0,69				
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				
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44				
Хлеб ржаной		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				
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>13,68</b>	<b>18,44</b>	<b>88,24</b>	<b>549,75</b>	<b>0,17</b>	<b>0,09</b>	<b>2,08</b>	<b>49,95</b>	<b>364,68</b>	<b>171,45</b>	<b>297,00</b>	<b>84,75</b>	<b>990,00</b>	<b>400,40</b>	<b>3,96</b>				

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник сметур 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				
<b>завтрак</b>																					
Салат из свежкы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб,р,2001	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21				
Макаронные изделия отварные	№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				
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44				
Хлеб ржаной		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				
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>13,38</b>	<b>15,54</b>	<b>97,04</b>	<b>557,75</b>	<b>0,13</b>	<b>0,21</b>	<b>9,08</b>	<b>1,42</b>	<b>30,00</b>	<b>114,30</b>	<b>177,60</b>	<b>81,20</b>	<b>656,00</b>	<b>425,40</b>	<b>4,16</b>				

**Неделя 2 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe			
<b>Завтрак</b>	№ 47	100	7,50	5,70	14,70	140,00	0,15	0,05	7,00	3,30	0,04	53,00	137,00	34,00	122,30	220,00	2,30			
			Гречка рассыпчатая	180	10,17	3,47	44,26	253,05	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	1,44	
			Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44	
			Хлеб ржаной	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	
			Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,95</b>	<b>9,91</b>	<b>107,50</b>	<b>586,80</b>	<b>0,37</b>	<b>16,90</b>	<b>7,03</b>	<b>7,43</b>	<b>30,04</b>	<b>100,72</b>	<b>467,10</b>	<b>161,08</b>	<b>534,00</b>	<b>496,10</b>	<b>6,15</b>			

Среднее значение за период:		550,00	16,88	13,80	100,42	569,43	0,24	5,77	7,13	11,88	83,51	142,76	341,63	108,77	681,03	473,95	5,75
-----------------------------	--	--------	-------	-------	--------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	------

- 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
- МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании ( в образовательных и оздоровительных организациях)"
- МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"
- 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 "Хлебпродинформ", 2004.
- Справочник по диетологии под редакцией А. А. Покровского, М. А. Самсонова.