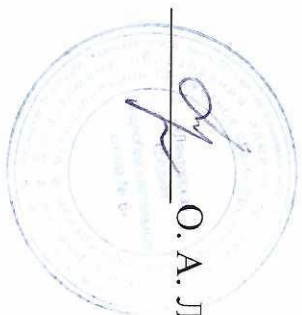


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 6"



О. А. Леншина

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Муниципального Территориального
Погребительского Общества



А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ-АЛЛЕРГИЯ НА ЯЙЦО)

ЗАВТРАК И ОБЕД (ЛЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 6"

Основание: 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

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК И ОБЕД 1 СМЕНА (ПГОТОВАЯ КАТЕГОРИЯ)

**(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ - АДЛЕРГИЯ НА ЯЙЦО)
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

г. Дянтюр : столовые СОШ № 3,4,5,6,7
 п. Нижнесортлынский: столовая СОШ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 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																				
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл.№4, №302	205	7,00	6,40	42,60	263,00	0,05	0,19	0,30	0,80	34,70	134,00	235,00	16,00	431,00	156,00	3,60			
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09			
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02			
Хлеб пшеничный	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 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	0,18	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			
Фрукт (мандарин) свежий		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			
Итого за завтрак		625	15,02	18,41	90,04	568,80	0,26	0,33	57,57	1,61	123,70	364,80	400,15	59,15	855,85	505,45	5,72			
Обед																				
Салат витаминный (2 вариант)	№ 40	100	1,70	14,80	10,60	182,00	0,00	0,00	18,87	0,50	129,17	1,00	30,80	0,03	110,30	195,00	0,83			
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			
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			
Биточек "Особый"	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 пшеничный	порционно	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	порционно	35	2,68	0,35	17,85	85,58	0,07	0,03	0,00	0,25	0,00	12,25	55,30	16,45	213,50	85,75	1,37			
Кисель "Витошка" витаминизированный	ТК№638	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,30	0,34	20,10	3,00	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00			
(витамины А,Е,Д3,С,В1,В2,В6,В12,К1, ниацин, фолиевая кислота, пантотеновая кислота, Биотин)																				
Кондитерское изделие	порционно	30	1,71	9,18	18,00	19,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03			
Итого за обед		935	40,09	44,43	159,63	1063,18	0,54	0,76	45,00	8,76	349,92	148,30	550,85	184,47	996,80	1308,35	8,16			
Итого за день		1560	55,11	62,84	249,67	1631,98	0,80	1,09	102,57	10,37	473,62	513,10	951,00	243,62	1852,65	1813,80	13,88			

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник сметтур 2004	Выход, л	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					
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл. №302	250	9,20	7,50	53,30	318,00	0,07	0,21	2,13	0,98	42,50	66,07	287,60	16,75	525,00	191,10	0,42					
			№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09			
			№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02			
			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	99,80	18,60	0,22			
			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	0,18	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					
			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		665	16,27	19,76	100,54	625,55	0,23	0,32	17,40	1,89	131,50	267,37	440,50	58,20	945,90	720,40	5,63					
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					
			№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,50	60,80	32,75	203,00	323,30	1,40			
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	табл. №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					
			№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			
Фрикаделька из мяса говядины, тушеные в соусе	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					
			порционно	20	1,60	0,70	15,70	52,60	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78			
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	ТТК №37	200	0,30	0,10	22,00	87,00	0,01	0,01	6,06	0,16	0,00	33,23	12,00	22,89	8,00	102,00	0,47					
			порционно	25	1,88	4,75	36,08	115,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03				
Итого за обед		910	28,63	47,80	151,23	1048,35	0,32	17,05	30,91	138,86	210,33	170,70	547,60	209,13	815,45	1052,95	8,56					
Итого за день		1575	44,90	67,56	251,77	1673,90	0,55	17,37	48,31	140,75	341,83	438,07	988,10	267,33	1761,35	1773,35	14,19					

Неделя 2 День 1 (понедельник)

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																				
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	№4, №302	155	6,44	7,17	33,31	216,00	0,07	0,21	2,13	0,98	42,50	66,07	287,60	16,75	525,00	191,10	0,42			
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09			
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02			
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	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	0,18	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			
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		570	13,51	19,43	80,55	523,55	0,23	0,32	17,40	1,89	131,50	267,37	440,50	58,20	945,90	720,40	5,63			
Обед																				
Огурец солёный порционно		100	0,80	0,10	1,70	12,00	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			
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			
Гуляш с мясом говядины	№437	100	17,90	17,70	2,90	242,50	0,04	0,17	0,58	2,80	22,00	15,83	250,00	15,00	86,50	392,00	2,65			
Хлеб пшеничный		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			
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			
Сок апельсиновый, вырабатываемый промышленностью, н	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80			
Итого за обед		895	36,25	27,65	127,43	915,10	0,28	0,48	18,33	5,58	105,75	180,13	557,65	170,40	871,05	1522,25	9,20			
Итого за день		1465	49,76	47,08	207,98	1438,65	0,51	0,80	35,73	7,47	237,25	447,50	998,15	228,60	1816,95	2242,65	14,83			

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный состав, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe			
завтрак	Гречка расыпчатая с маслом сливочным с поджаренной (Отруец соевый порционно) Гуляш из курицы (фиге) Сыр (порциями) Хлеб пшеничный Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной) Чай с сахаром	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		
		порционно	15	0,12	0,02	0,26	1,80	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14		
		ТТК № 51	100	26,90	3,80	2,00	150,00	0,10	0,21	1,37	0,00	0,00	15,60	0,00	91,66	0,00	0,00	1,60		
		№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09		
		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		
		порционно	25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98		
		№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		560	44,45	16,05	92,10	637,56	0,35	17,11	3,14	4,05	70,50	212,02	400,35	223,44	457,55	288,45	6,70	
		Обед	Отруец свежий порционно Борщ с капустой и картофелем со сметаной Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливоч Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из яблок	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
№ 110	260			2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,50	60,80	32,75	203,00	323,30	1,40		
№718	205			21,20	20,70	40,90	450,70	0,00	0,00	1,38	0,00	0,00	26,45	0,00	18,18	0,00	0,00	1,55		
	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		
№631	200			0,12	0,11	24,65	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	4,32	2,60	2,16	6,50	67,00	0,60		
Итого за обед				810	27,40	26,86	102,80	711,43	0,16	0,16	18,18	1,19	70,00	116,27	153,25	79,99	464,25	603,55	5,51	
Итого за день																				
				1370	71,85	42,91	194,90	1348,99	0,51	17,27	21,32	5,24	140,50	328,29	553,60	303,43	921,80	892,00	12,21	

Неделя 2 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																					
Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	№37	100	1,20	9,90	8,80	128,00	0,00	0,00	42,50	0,50	119,00	47,00	31,50	17,50	106,70	175,00	1,00				
Плов из пшеницы(белро)	№492	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				
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33				
Хлеб ржаной	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				
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				
Йогурт с витаминами D3, B6 + лактобактерии	порционно	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за завтрак		655	25,29	35,79	95,61	738,03	0,14	0,14	43,35	10,13	204,00	91,41	335,80	59,39	656,60	658,15	3,89				
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				
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				
Котлеты рыбные любительские	№390	100	12,60	4,90	5,90	118,00	0,01	0,13	1,48	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	1,17				
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33				
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				
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30				
Фрукт (яблоко) свежий		190	0,76	0,76	17,10	89,30	0,06	0,04	19,00	0,57	0,00	30,40	20,90	17,10	49,40	528,20	4,18				
Итого за обед		1090	26,06	26,96	123,20	851,15	0,25	0,39	46,69	4,48	163,53	213,37	306,40	265,55	933,30	2321,90	10,04				
Итого за день		1745	51,35	62,75	218,81	1589,18	0,39	0,53	90,04	14,61	367,53	304,78	642,20	324,94	1589,90	2980,05	13,93				

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник эцеттур 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																				
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			
Курица запечёная	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			
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09			
Хлеб пшеничный		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		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	0,18	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		545	36,72	35,84	65,56	704,34	0,28	0,41	10,47	12,76	171,80	254,25	491,85	93,50	793,15	1300,90	5,83			
Обед																				
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	0,05	0,05	16,91	3,30	133,00	22,50	30,30	12,30	122,30	20,00	0,75			
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28			
Рис припущенный с маслом сливочным	№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			
Тертели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00	0,02	0,07	3,07	1,40	7,00	10,24	112,00	16,39	75,00	182,00	1,78			
Хлеб пшеничный		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		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			
Напиток клюквенный	№700	200	0,12	0,04	22,64	89,00	0,00	0,02	3,33	0,04	0,75	3,50	2,80	3,75	0,30	29,80	0,15			
Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью, на в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80			
Итого за обед		1080	20,53	40,58	154,20	1068,88	0,23	0,29	32,81	7,46	195,75	139,29	364,05	109,14	721,15	1258,80	7,10			
Итого за день		1625	57,25	76,42	219,76	1773,22	0,51	0,70	43,28	20,22	367,55	393,54	855,90	202,64	1514,30	2559,70	12,93			

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 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 "ХлебПродИнформ", 2004.
5. Справочник по диетологии под редакцией А. А. Покровского, М. А. Самсонова.