

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 6"

О. А. Леншина



УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества

ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ

Е.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
ВЕСЕННИЙ 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. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7
п. Нижнесортымский: столовая СОШ
ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024 г.
(2 вариант)**

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	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Салат из красной фасоли	№ 47	100	7,50	5,70	14,70	140,00	0,15	0,05	7,00	3,30	0,04						
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	53,00	137,00	34,00	122,30	220,00	2,30
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
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	364,10	5,25

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	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
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						
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	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	195,00	342,70	24,00	643,10	226,50	5,40
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
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	643,50	9,02

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																			
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		
Итого за завтрак		550	22,95	9,91	107,50	586,80	0,37	16,90	7,03	7,43	30,04	100,72	467,10	161,08	534,00	496,10	6,15		

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																			
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		
Рис припущенный	№ 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		
Итого за завтрак		550	10,98	16,54	98,74	563,75	0,14	0,11	9,08	1,66	30,00	87,30	183,60	80,00	470,40	453,00	4,70		

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																			
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		
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		
Итого за завтрак		550	15,58	16,64	94,94	568,75	0,11	0,17	2,08	49,67	352,20	189,53	185,20	78,82	611,40	320,10	3,64		

Неделя 1 День 6 (суббота)

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	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
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
Итого за завтрак		550	22,95	9,91	107,50	586,80	0,37	16,90	7,03	7,43	30,04	100,72	467,10	161,08	534,00	496,10	6,15

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		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
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
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
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	643,50	9,02

Неделя 2 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	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
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
Итого за завтрак		550	22,95	9,91	107,50	586,80	0,37	16,90	7,03	7,43	30,04	100,72	467,10	161,08	534,00	496,10	6,15

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		В1	В2	С	РР	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe		
завтрак																			
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		
Рис припущенный	№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		
Итого за завтрак			550	10,98	16,54	98,74	563,75	0,14	0,11	9,08	1,66	30,00	87,30	183,60	80,00	470,40	453,00	4,70	

Неделя 2 День 4 (четверг)

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	Ca	P	Mg	Na	K	Fe		
завтрак																			
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		
Итого за завтрак			550	13,68	18,44	88,24	549,75	0,17	0,09	2,08	49,95	364,68	171,45	297,00	84,75	990,00	400,40	3,96	

Неделя 2 День 5 (пятница)

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	Ca	P	Mg	Na	K	Fe		
завтрак																			
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		
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		
Итого за завтрак			550	13,38	15,54	97,04	557,75	0,13	0,21	9,08	1,42	30,00	114,30	177,60	81,20	636,00	425,40	4,16	

Неделя 2 День 6 (суббота)

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	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
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
Итого за завтрак		550	22,95	9,91	107,50	586,80	0,37	16,90	7,03	7,43	30,04	100,72	467,10	161,08	534,00	496,10	6,15

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
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------

1. СанПин 2.3/2.4.3.590-20 "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 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 "Хлебпродинформ", 2004.
5. Справочник по диетологии под редакцией А. А. Покровского, М. А. Самсонова.