

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
п.Нижнесортымский


Н.И.Вергун


УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества


Е.А. Завьялова


**ОСНОВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ)
2024 год (осенне-зимний период)
(ДОТАЦИЯ)
(САХАРНЫЙ ДИАБЕТ,СТОЛ № 9)**

МБОУ СОШ п. Нижнесортымский

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ДОТАЦИЯ)**

(для детей нуждающихся в диетическом питании - сахарный диабет, стол № 9)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7
п. Нижнесортымский: столовая СОШ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	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																			
Каша молочная вязкая пшениная (без сахара)	табл.№4,№302	300	12,07	6,27	58,80	348,05	0,13	0,23	0,44	1,30	50,10	213,00	310,10	99,00	675,90	375,10	5,50		
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		
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		
Итого за завтрак		550	15,92	6,82	81,96	485,10	0,23	0,28	0,47	1,73	50,10	243,56	397,40	128,90	983,50	522,20	8,21		

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	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																			
Каша молочная вязкая из геркулеса (без сахара)	табл.№4,№302	300	12,57	8,17	47,08	313,15	0,10	0,26	0,44	1,00	21,20	232,50	398,50	109,40	671,50	431,90	3,30		
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		
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		
Итого за завтрак		550	16,42	8,72	70,24	450,20	0,20	0,31	0,47	1,43	21,20	263,06	485,80	139,30	979,10	579,00	6,01		

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	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																			
Каша молочная вязкая из геркулеса (без сахара)	табл.№4,№302	300	12,57	8,17	47,08	313,15	0,10	0,26	0,44	1,00	21,20	232,50	398,50	109,40	671,50	431,90	3,30		
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		
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		
Итого за завтрак		550	16,42	8,72	70,24	450,20	0,20	0,31	0,47	1,43	21,20	263,06	485,80	139,30	979,10	579,00	6,01		

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	PP	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
завтрак																		
Каша молочная вязкая кукурузная (без сахара)	табл.№4, №302	300	9,37	4,67	62,38	332,15	0,03	0,20	158,60	0,80	8,52	152,60	163,70	40,50	514,10	253,20	2,02	
	№374																	
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	
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	
Итого за завтрак		550	13,22	5,22	85,54	469,20	0,13	0,25	158,63	1,23	8,52	183,16	251,00	70,40	821,70	400,30	4,73	

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	PP	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
завтрак																		
Каша молочная вязкая пшеничная (без сахара)	табл.№4, №302	300	12,07	6,27	58,80	348,05	0,13	0,23	0,44	1,30	50,10	213,00	310,10	99,00	675,90	375,10	5,50	
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	
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	
Итого за завтрак		550	15,92	6,82	81,96	485,10	0,23	0,28	0,47	1,73	50,10	243,56	397,40	128,90	983,50	522,20	8,21	

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	PP	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
завтрак																		
Каша молочная вязкая ячневая (без сахара)	табл.№4, №302	300	13,27	5,17	64,28	360,15	0,08	0,26	0,35	1,20	22,50	107,10	343,10	29,90	643,10	226,50	0,89	
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	
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	
Итого за завтрак		550	17,12	5,72	87,44	497,20	0,18	0,31	0,38	1,63	22,50	137,66	430,40	59,80	950,70	373,60	3,60	

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	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																	
Каша молочная вязкая из геркулеса (без сахара)	табл.№4, №302	300	12,57	8,17	47,08	313,15	0,10	0,26	0,44	1,00	21,20	232,50	398,50	109,40	671,50	431,90	3,30
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
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
Итого за завтрак		550	16,42	8,72	70,24	450,20	0,20	0,31	0,47	1,43	21,20	263,06	485,80	139,30	979,10	579,00	6,01

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	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																	
Каша молочная вязкая кукурузная (без сахара)	табл.№4, №302	300	9,37	4,67	62,38	332,15	0,03	0,20	158,60	0,80	8,52	152,60	163,70	40,50	514,10	253,20	2,02
	№374																
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
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
Итого за завтрак		550	13,22	5,22	85,54	469,20	0,13	0,25	158,63	1,23	8,52	183,16	251,00	70,40	821,70	400,30	4,73

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая пшённая (без сахара)	табл.№4, №302	300	12,07	6,27	58,80	348,05	0,13	0,23	0,44	1,30	50,10	213,00	310,10	99,00	675,90	375,10	5,50
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
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
Итого за завтрак		550	15,92	6,82	81,96	485,10	0,23	0,28	0,47	1,73	50,10	243,56	397,40	128,90	983,50	522,20	8,21

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая кукурузная (без сахара)	табл.№4, №302	300	9,37	4,67	62,38	332,15	0,03	0,20	158,60	0,80	8,52	152,60	163,70	40,50	514,10	253,20	2,02
Хлеб ржаной	№374	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
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
Итого за завтрак		550	13,22	5,22	85,54	469,20	0,13	0,25	158,63	1,23	8,52	183,16	251,00	70,40	821,70	400,30	4,73

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая из геркулеса (без сахара)	табл.№4, №302	300	12,57	8,17	47,08	313,15	0,10	0,26	0,44	1,00	21,20	232,50	398,50	109,40	671,50	431,90	3,30
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
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
Итого за завтрак		550	16,42	8,72	70,24	450,20	0,20	0,31	0,47	1,43	21,20	263,06	485,80	139,30	979,10	579,00	6,01

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, л	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																	
Каша молочная вязкая ячневая (без сахара)	табл.№4, №302	300	13,27	5,17	64,28	360,15	0,08	0,26	0,35	1,20	22,50	107,10	343,10	29,90	643,10	226,50	0,89
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
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
Итого за завтрак		550	17,12	5,72	87,44	497,20	0,18	0,31	0,38	1,63	22,50	137,66	430,40	59,80	950,70	373,60	3,60
Среднее значение за период:		550	15,61	6,87	79,86	471,51	0,19	0,29	40,00	1,49	25,47	217,31	395,77	106,23	936,12	485,89	5,84

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной: Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; Издательство "Хлебпродинформ", 2004.
5. Справочник по диетологии под редакцией А. А. Покровского, М. А. Самсонова.