

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ  
п.Нижнесортымский



Е. Н. Урманшина

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Сургутского Территориального  
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
(БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, СТОЛ №. 9)  
2021 год**

МБОУ СОШ п. Нижнесортымский

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**(больных сахарным диабетом, стол № 9)**

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортымский: столовая СОШ

**Сезон: осенне-зимний**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	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	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая из геркулеса с медом сливочн (без сахара)	табл.№4_№302	205	8,40	8,60	31,20	261,00	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	158,80	272,00	73,00	449,90	292,80	2,18	
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,90	0,45	11,10	3,50	0,03	
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,13</b>	<b>20,19</b>	<b>32,00</b>	<b>473,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>0,33</b>	<b>1,15</b>	<b>108,80</b>	<b>192,66</b>	<b>362,20</b>	<b>103,35</b>	<b>768,60</b>	<b>443,40</b>	<b>4,92</b>	

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	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	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая пшеница с маслом сливочн (без сахара)	табл.№4_№302	205	8,10	7,40	33,40	257,00	0,09	0,16	0,30	0,90	53,10	145,80	213,00	66,00	452,90	254,80	3,68	
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,95	0,00	49,00	0,01	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,50	7,05	150,00	17,40	0,09	
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95	
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,10</b>	<b>12,05</b>	<b>34,29</b>	<b>420,60</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	<b>1,27</b>	<b>1,39</b>	<b>92,10</b>	<b>329,80</b>	<b>383,30</b>	<b>103,75</b>	<b>911,30</b>	<b>430,80</b>	<b>6,58</b>	

**Неделя 1 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая из геркулеса с медом сливочным (без сахара)	табл.№4_№302	205	8,40	8,60	31,20	261,00	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	158,80	272,00	73,00	449,90	292,80	2,18	
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,90	0,45	11,10	3,50	0,03	
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,13</b>	<b>20,19</b>	<b>32,00</b>	<b>473,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>0,33</b>	<b>1,15</b>	<b>108,80</b>	<b>192,66</b>	<b>362,20</b>	<b>103,35</b>	<b>768,60</b>	<b>443,40</b>	<b>4,92</b>	

**Неделя 1 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая ячневая с медом сливочным (без сахара)	табл.№4_№302	205	8,90	7,10	78,90	305,00	0,05	0,19	0,24	0,80	34,70	75,34	235,00	19,93	420,90	155,80	0,57	
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60	0,03	0,18	0,00	0,08	56,00	22,00	74,00	21,60	28,40	61,20	1,08	
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95	
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,40</b>	<b>11,90</b>	<b>80,07</b>	<b>476,20</b>	<b>0,18</b>	<b>0,42</b>	<b>0,97</b>	<b>1,32</b>	<b>90,70</b>	<b>131,34</b>	<b>397,80</b>	<b>72,23</b>	<b>757,70</b>	<b>375,60</b>	<b>4,46</b>	

**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	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным (без сахара)	табл.№4_№302	205	8,10	7,40	33,40	257,00	0,09	0,16	0,30	0,90	53,10	145,80	213,00	66,00	452,90	254,80	3,68	
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,95	0,00	49,00	0,01	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,50	7,05	150,00	17,40	0,09	
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,04</b>	<b>12,05</b>	<b>34,08</b>	<b>419,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	<b>0,57</b>	<b>1,38</b>	<b>92,10</b>	<b>326,36</b>	<b>381,80</b>	<b>102,95</b>	<b>910,50</b>	<b>419,30</b>	<b>6,48</b>	

**Неделя 1 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 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
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливочным (без сахара)	табл.№4, №302	205	6,80	10,80	46,50	311,00	0,02	0,13	105,75	0,53	25,35	105,55	115,50	27,00	344,90	173,10	1,33
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,90	0,45	11,10	3,50	0,03
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Какао с молоком (без сахара)	№693	200	3,90	3,80	5,10	52,00	0,03	0,10	1,00	0,19	15,00	110,18	110,80	16,00	50,70	205,90	0,63
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,04</b>	<b>26,09</b>	<b>52,32</b>	<b>548,84</b>	<b>0,15</b>	<b>0,27</b>	<b>106,75</b>	<b>1,09</b>	<b>115,35</b>	<b>236,53</b>	<b>308,20</b>	<b>66,95</b>	<b>711,70</b>	<b>505,00</b>	<b>3,94</b>

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 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
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая из геркулеса с медом сливочным (без сахара)	табл.№4, №302	205	8,40	8,60	31,20	261,00	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	158,80	272,00	73,00	449,90	292,80	2,18
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,90	0,45	11,10	3,50	0,03
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,13</b>	<b>20,19</b>	<b>32,00</b>	<b>473,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>0,33</b>	<b>1,15</b>	<b>108,80</b>	<b>192,66</b>	<b>362,20</b>	<b>103,35</b>	<b>768,60</b>	<b>443,40</b>	<b>4,92</b>

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 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
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным (без сахара)	табл.№4, №302	205	8,90	7,10	78,90	305,00	0,05	0,19	0,24	0,80	34,70	75,34	235,00	19,93	420,90	155,80	0,57
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,95	0,00	49,00	0,01	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,50	7,05	150,00	17,40	0,09
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,90</b>	<b>11,75</b>	<b>79,79</b>	<b>468,60</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>1,21</b>	<b>1,29</b>	<b>73,70</b>	<b>259,34</b>	<b>405,30</b>	<b>57,68</b>	<b>879,30</b>	<b>331,80</b>	<b>3,47</b>

**Неделя 2 День 3 (среда)**

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		
<b>завтрак</b>																			
Каша молочная вязкая из геркулеса с медом сливо (без сахара)	табл№4_№302	205	8,40	8,60	31,20	261,00	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	158,80	272,00	73,00	449,90	292,80	2,18		
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60	0,03	0,18	0,00	0,08	56,00	22,00	74,00	21,60	28,40	61,20	1,08		
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	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		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,84</b>	<b>13,40</b>	<b>32,16</b>	<b>431,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,42</b>	<b>0,33</b>	<b>1,21</b>	<b>89,80</b>	<b>211,36</b>	<b>433,30</b>	<b>124,50</b>	<b>785,90</b>	<b>501,10</b>	<b>5,97</b>		

**Неделя 2 День 4 (четверг)**

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		
<b>завтрак</b>																			
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом слив (без сахара)	табл№4_№302	205	6,80	10,80	46,50	311,00	0,02	0,13	105,75	0,53	25,35	105,55	115,50	27,00	344,90	173,10	1,33		
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,95	0,00	49,00	0,01	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,50	7,05	150,00	17,40	0,09		
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95		
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,80</b>	<b>15,45</b>	<b>47,39</b>	<b>474,60</b>	<b>0,13</b>	<b>0,23</b>	<b>106,72</b>	<b>1,02</b>	<b>64,35</b>	<b>289,55</b>	<b>285,80</b>	<b>64,75</b>	<b>803,30</b>	<b>349,10</b>	<b>4,23</b>		

**Неделя 2 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		
<b>завтрак</b>																			
Каша молочная вязкая пшеница с маслом сливочн (без сахара)	табл№4_№302	205	8,10	7,40	33,40	257,00	0,09	0,16	0,30	0,90	53,10	145,80	213,00	66,00	452,90	254,80	3,68		
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95		
Какао с молоком (без сахара)	№693	200	3,90	3,80	5,10	52,00	0,03	0,10	1,00	0,19	15,00	110,18	110,80	16,00	50,70	205,90	0,63		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,25</b>	<b>11,80</b>	<b>39,10</b>	<b>396,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>1,30</b>	<b>1,44</b>	<b>68,10</b>	<b>273,48</b>	<b>402,80</b>	<b>105,50</b>	<b>808,60</b>	<b>583,20</b>	<b>6,26</b>		

**Неделя 2 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 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
<b>завтрак</b>																	
Запеканка из творога ( без сахара)	№366	150	28,00	19,30	15,00	401,00	0,15	0,45	0,15	1,05	93,75	251,70	1,05	40,50	256,40	181,20	1,17
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,90	0,45	11,10	3,50	0,03
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Кофейный напиток (без сахара)	№692	200	2,70	1,90	2,40	24,00	0,03	0,08	0,25	0,14	5,00	72,40	79,00	29,50	26,60	218,40	1,14
<b>Итого за завтрак</b>			<b>39,04</b>	<b>32,69</b>	<b>18,12</b>	<b>610,84</b>	<b>0,28</b>	<b>0,57</b>	<b>0,40</b>	<b>1,56</b>	<b>173,75</b>	<b>344,90</b>	<b>161,95</b>	<b>93,95</b>	<b>599,10</b>	<b>525,60</b>	<b>4,29</b>

<b>Среднее значение за период:</b>			<b>21,15</b>	<b>17,31</b>	<b>42,78</b>	<b>472,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,31</b>	<b>18,38</b>	<b>1,26</b>	<b>98,86</b>	<b>248,39</b>	<b>353,90</b>	<b>91,86</b>	<b>789,43</b>	<b>445,98</b>	<b>5,04</b>
------------------------------------	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	---------------	-------------

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. Лашиной; Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; Издательство "Хлебпродинформ", 2004.
5. Справочник по диетологии под редакцией А. А. Покровского, М. А. Самсонова.