

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 7-11 ЛЕТ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
(БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, СТОЛ №. 9)  
2021 год**

МБОУ СОШ п. Нижнесортымский

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

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

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортимский: столовая СОШ

**Сезон: осенне-зимний**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник ещептур 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	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая из геркулеса с мёлом сливочн табл.№4, №302 (без сахара)		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 с молоком (без сахара)	сб.реп.1994г №66	200	2,47	2,60	3,79	54,14	0,01	0,08	0,15	0,13	7,50	72,30	53,80	15,50	27,10	97,60	0,86	
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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,41</b>	<b>22,99</b>	<b>46,96</b>	<b>557,98</b>	<b>0,27</b>	<b>0,36</b>	<b>57,45</b>	<b>1,50</b>	<b>116,30</b>	<b>304,40</b>	<b>433,20</b>	<b>128,95</b>	<b>811,10</b>	<b>748,90</b>	<b>5,17</b>	

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник ещептур 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	
<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	
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	4,00	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>40,00</b>	<b>24,00</b>	<b>15,89</b>	<b>564,60</b>	<b>0,26</b>	<b>0,55</b>	<b>1,12</b>	<b>1,54</b>	<b>132,75</b>	<b>435,70</b>	<b>171,35</b>	<b>78,25</b>	<b>714,80</b>	<b>357,20</b>	<b>4,07</b>	

**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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Салат из моркови с чесноком с маслом растительным	с.р 2001г.№9	100	1,50	20,10	7,60	192,00	0,00	0,00	4,40	48,30	322,20	44,90	48,30	33,40	18,50	176,00	1,06	
Каша перловая рассыпчатая	табл№4,№297	1/150	4,40	5,71	30,33	193,00	0,15	0,00	0,00	0,96	0,01	12,57	22,85	7,50	42,00	36,00	0,56	
Бефстроганов	№423	100	16,00	22,50	5,50	236,00	0,01	0,01	0,20	2,30	20,00	41,40	100,00	23,00	137,00	312,00	2,00	
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	
Фрукт (груша) свежий		150	0,60	0,45	14,70	70,50	0,03	0,05	7,50	0,15	0,00	28,50	24,00	18,00	21,00	232,50	3,45	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>34,65</b>	<b>53,16</b>	<b>63,83</b>	<b>830,50</b>	<b>0,32</b>	<b>0,20</b>	<b>13,10</b>	<b>52,25</b>	<b>357,21</b>	<b>255,05</b>	<b>384,95</b>	<b>121,40</b>	<b>574,20</b>	<b>1084,90</b>	<b>9,65</b>	

**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	
<b>завтрак</b>																		
Огурец свежий порционно	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	
Плов из птицы ( с перловой крупой)	№492	225	22,60	28,80	37,30	502,00	0,03	0,10	0,89	9,10	85,00	17,07	237,00	20,97	245,00	369,00	1,02	
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	
Фрукт (яблоко) свежий		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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>32,64</b>	<b>30,20</b>	<b>53,98</b>	<b>699,90</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>25,92</b>	<b>10,18</b>	<b>95,00</b>	<b>94,63</b>	<b>382,80</b>	<b>78,37</b>	<b>599,60</b>	<b>1074,10</b>	<b>7,93</b>	

**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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Салат из свеклы с черносливом	№51	100	1,40	6,10	11,90	110,00	0,02	0,04	8,14	0,64	0,00	38,70	41,80	25,16	38,80	313,70	1,29	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	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	
Гуляш с мясом говядины	№437	110	21,50	21,20	3,50	291,00	0,02	0,17	0,58	3,30	20,50	15,83	250,00	15,00	86,50	392,00	2,65	
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>41,80</b>	<b>35,10</b>	<b>60,59</b>	<b>801,60</b>	<b>0,25</b>	<b>17,06</b>	<b>9,45</b>	<b>7,86</b>	<b>50,50</b>	<b>103,65</b>	<b>629,00</b>	<b>171,84</b>	<b>460,10</b>	<b>1004,70</b>	<b>9,56</b>	

**Неделя 7 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевода		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	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
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
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
Фрукт (груша) свежий		150	0,60	0,45	14,70	70,50	0,03	0,05	7,50	0,15	0,00	28,50	24,00	18,00	21,00	232,50	3,45
<b>Итого за завтрак</b>			<b>44,44</b>	<b>37,24</b>	<b>33,10</b>	<b>737,94</b>	<b>0,34</b>	<b>0,80</b>	<b>7,90</b>	<b>1,79</b>	<b>229,75</b>	<b>395,40</b>	<b>259,95</b>	<b>133,55</b>	<b>648,50</b>	<b>819,30</b>	<b>8,82</b>

<b>Среднее значение за период:</b>			<b>32,27</b>	<b>29,57</b>	<b>45,72</b>	<b>639,91</b>	<b>0,27</b>	<b>1,78</b>	<b>25,12</b>	<b>8,98</b>	<b>148,03</b>	<b>217,97</b>	<b>394,52</b>	<b>124,46</b>	<b>740,45</b>	<b>980,56</b>	<b>7,44</b>
------------------------------------	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------

**Основание:**

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