

Согласовано:

МБОУ "СОШ № 30" г. Озерск



Е.В. Ефимова

2022 г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское общественное питание - ДОП"



Е.В. Вахитова

2022 г.

Примерное 2-х недельное меню горячего питания для учащихся, нуждающихся в лечебном питании (аллергиков) с 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

(Данное меню основано на территориальном стандарте для использования в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения Челябинской области, утвержденное

Главным внештатным диетологом Министерства здравоохранения Челябинской области Л.Н. Красногоровой)

**Примерное 2-х недельное меню
горячего питания
для учащихся, нуждающихся в лечебном питании (аллергиков) с 7 до 11 лет (1 - 4 класс)**

1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептуры
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
День 1															
1	Сосиски отварные	80	8,81	19,08	0,30	131,00	0,14	0,00	12,00	0,35	28,40	128,10	16,00	1,43	С6.2015 г. №243
2	Макаронные изделия отварные	150	5,69	0,69	29,65	147,59	0,09	0,00	0,00	1,95	11,24	34,50	7,50	0,85	С6.2015 г. №202
3	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 1 марта)	60	0,80	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	0,00	1,39	25,80	16,99	9,60	0,31	С6.2015 г. №45
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	С6.2015 г. №376
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого за день:		520	17,74	23,74	64,55	465,20	0,27	14,69	12,00	4,08	83,44	208,49	44,40	3,20	
День 2															
1	Масло сливочное (порциками)	10	0,05	7,25	0,08	74,80	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	С6.2015 г. №14
2	Каша вязкая молотая из риса	200	5,92	3,61	42,83	261,00	0,06	0,96	14,80	0,13	128,27	154,44	36,46	0,58	С6.2015 г. №174
3	Кавказ с молоком	200	3,87	3,80	25,07	149,96	0,04	1,30	24,40	0,00	121,48	124,56	21,34	0,16	С6.2015 г. №382
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
5	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	С6.2015 г. №338
Итого за день:		540	12,61	15,36	92,27	600,30	0,15	12,26	79,20	0,82	275,05	319,10	76,70	3,29	
День 3															
1	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	20,57	9,40	17,24	235,84	0,26	27,95	3,66	0,12	26,71	6,38	1,54	2,82	С6.2015 г. №259
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	С6.2015 г. №376
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
4	Вулочка "Дорожная"	70	4,75	9,77	49,10	269,50	0,08	0,00	0,00	3,57	13,02	44,94	18,31	0,84	С6.2015 г. №67
Итого за день:		500	27,76	19,49	95,83	635,48	0,37	27,98	3,66	4,08	57,73	80,22	31,15	4,27	
День 4															
1	Сосиски отварные	80	8,81	19,08	0,30	131,00	0,14	0,00	12,00	0,35	28,40	128,10	16,00	1,43	С6.2015 г. №243
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,00	С6.2015 г. №312
3	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,00	20,01	84,60	0,03	1,63	0,00	0,51	47,85	23,44	17,46	1,79	С6.2015 г. №349
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
5	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	С6.2015 г. №338
Итого за день:		560	15,79	24,58	65,04	467,39	0,36	29,79	12,00	1,63	136,12	275,24	80,11	6,75	
День 5															
1	Плов из мяса птицы	200	21,98	22,52	34,69	459,30	3,66	1,70	0,00	3,66	18,97	266,85	52,38	3,53	С6.2015 г. №291
2	Свекла отварная (порциями)	70	0,49	0,07	1,33	7,70	0,02	4,90	0,00	0,51	11,90	24,50	6,72	0,35	С6.1996 г. Т66.24
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	С6.2015 г. №376
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого за день:		500	24,91	22,91	65,51	597,14	3,71	6,63	0,00	4,56	48,87	320,25	70,40	4,49	

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1 Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,00	0,10	39,00	0,07	132,00	75,00	5,30	39,00	С6.2015 г. № 15
2 Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом сливочным	250/10	6,02	10,86	30,07	242,17	0,13	1,30	45,99	0,22	128,83	68,27	22,82	0,79	С6.2015 г. № 175
3 Чай с сахаром, молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	С6.2015 г. № 378
4 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого за день:	505	13,39	16,93	60,46	447,91	0,20	2,73	94,99	0,68	394,33	262,17	53,42	40,53	

День 2

1 Биточки "Солышко"	80	11,99	6,07	10,68	145,32	0,08	0,25	41,12	2,32	32,93	73,22	15,13	0,97	С6.2005 г. № 53
2 Макароны изделия отварные	150	5,69	0,69	29,65	147,59	0,09	0,00	0,00	1,95	11,24	34,50	7,50	0,85	С6.2015 г. № 202
3 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	С6.2015 г. № 376
4 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
5 Йогурт порционный	60	2,46	0,90	3,54	32,10	0,02	0,36	6,00	0,00	74,40	57,00	9,00	0,06	С6.2015 г. № 386
Итого за день:	520	22,58	7,98	73,36	455,15	0,22	0,64	47,12	4,66	136,57	193,62	42,93	2,49	

День 3

1 Коллета по - Куравински с соусом	70/30	2,37	4,89	13,01	116,00	2,58	0,34	14,80	18,17	50,72	99,55	20,33	0,75	С6.2015 г. № 234
2 Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,00	С6.2015 г. № 312
3 Салат из белокочанной капусты с морковью (до 1 марта)	60	0,80	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	0,00	1,39	25,80	16,99	9,60	0,31	С6.2015 г. № 45
4 Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,00	20,01	84,60	0,03	1,63	0,00	0,51	47,85	23,44	17,46	1,79	С6.2015 г. № 349
5 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого за день:	540	9,75	13,64	73,06	464,46	2,79	34,79	14,80	20,64	168,24	252,68	85,04	4,18	

День 4

1 Тедтели 2-й вариант	110	11,84	15,12	15,54	245,53	0,08	5,44	33,00	0,44	56,19	83,13	16,50	1,17	С6.2015 г. № 279
2 Каша гречневая рассычатая	150	8,80	6,71	38,15	248,22	0,31	0,00	40,00	0,30	15,47	210,35	140,52	4,77	С6.2015 г. № 171
3 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	С6.2015 г. № 376
4 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
5 Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	2,20	0,20	С6.2015 г. № 338
Итого за день:	590	23,48	22,55	92,98	668,29	0,44	15,47	73,00	1,53	105,66	333,38	177,32	8,75	

День 5

1 Птица тушенная в соусе	125	14,92	12,65	4,39	191,25	0,06	2,61	46,87	1,22	49,84	116,91	18,87	1,26	С6.2015 г. № 290
2 Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,02	0,00	0,00	0,27	2,41	60,60	19,00	0,51	С6.2015 г. № 305
3 Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,40	0,00	12,06	35,53	36,55	18,09	1,02	С6.2015 г. № 75
4 Соус фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	25,40	110,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	С6.2015 г. № 389
5 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого за день:	565	23,35	17,51	94,67	682,52	0,15	10,01	46,87	14,14	108,68	254,16	73,86	5,92	
Всего за период:	5340	191,36	184,69	777,73	5483,84	8,66	154,98	383,64	56,82	1514,69	2499,31	735,33	83,87	
Среднее значение за период:	534	19,14	18,47	77,77	548,38	0,87	15,50	38,36	5,68	151,47	249,93	73,53	8,39	
Содержание Б, Ж, У в % от калорийности	1	1	4											

При разработке данного меню были использованы рецепты следующих сборников: Сборник 2015г. Тутельян В.А. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник 2005г. Министерство экономического развития Челябинской области. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области, предназначен для организаторов школьного питания. В сборнике представлены: методические рекомендации организации питания учащихся образовательных учреждений, примерные рационы питания по возрастным группам и технико-технологические карты на кулинарные блюда и изделия. Сборник 2016г. Тутельян В.А. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль

В исключительных случаях, при отсутствии необходимых пищевых продуктов, допускается их замена другими продуктами, равноценными по химическому составу (пищевой ценности) в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)