

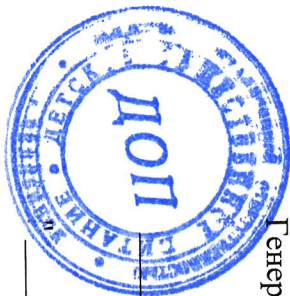
Согласовано:
МБОУ "СОШ № 30" г. Озерск



Е.В. Ефимова

2022 г.

Утверждено:
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 (диабетиков, с ожирением)
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 (диабетиков, с ожирением) с 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

№ п/п	Наименование	Выход				Витаминны				Минеральные вещества				№ рецептуры
		г	г	г	г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	

1 НЕДЕЛЯ

День 1															
1	Диаг отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	С6.2015 г. № 209
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0,00	72,80	0,01	0,15	52,00	0,11	200,00	100,00	7,00	0,15	С6.2015 г. № 15
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	С6.2015 г. № 14
4	Каша гречневая молочная	200	8,87	4,87	31,40	202,56	0,18	1,04	19,20	0,26	133,75	229,43	107,12	3,23	С6.2015 г. № 171
5	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,08	2,80	0,00	0,20	0,00	0,00	19,62	16,48	8,80	1,64	С6.2015 г. № 375
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,27	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за день:		500	20,32	23,96	46,66	484,87	0,25	1,39	211,20	0,98	384,67	457,51	135,22	6,97	

День 2

1	Морковь тертая с маслом растительным (до 1 марта)	95	1,25	2,46	4,92	46,83	0,05	3,50	13,30	0,43	25,05	50,46	32,34	0,60	ПТК
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	С6.2015 г. № 14
3	Омлет натуральный	165	12,53	19,13	2,40	231,87	0,08	0,46	360,12	4,12	96,83	250,50	17,90	2,42	С6.2015 г. № 210
4	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,37	3,13	17,67	155,47	0,00	1,10	0,00	0,00	125,19	131,80	29,13	0,33	С6.2015 г. № 379
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за день:		500	18,88	33,30	39,89	577,94	0,16	5,06	413,42	4,92	256,37	467,56	86,87	4,30	

День 3

1	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,08	150,00	75,00	5,25	0,11	С6.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	С6.2015 г. № 14
3	Рыба протушенная в молоке	95	15,95	9,16	0,87	149,76	0,11	1,46	9,94	2,89	45,06	137,29	31,31	0,89	С6.2015 г. № 228
4	Картофельное пюре	150	3,24	5,43	16,53	127,93	0,16	25,89	3,84	0,13	41,07	86,60	0,00	1,18	С6.2015 г. № 312
5	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,48	0,08	20,56	88,00	0,00	99,80	0,00	0,56	21,14	3,24	3,24	0,43	С6.2015 г. № 388
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за день:		500	24,88	27,68	52,86	564,06	0,31	127,25	92,78	4,03	266,57	336,93	47,30	3,56	

День 4

1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	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	Затянутая творожно-морковная со сметанным соусом без сахара	250/10	27,08	25,65	85,05	679,71	0,17	2,08	113,27	4,11	445,93	457,08	70,08	1,74	С6.2015 г. № 224
3	Каша с молоком без сахара	200	3,87	3,34	17,38	118,40	0,00	1,38	24,20	0,00	152,02	124,36	21,14	0,27	С6.2015 г. № 382
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за день:		500	32,68	37,57	117,33	941,88	0,20	3,46	177,47	4,48	607,25	616,24	98,72	2,96	

День 5

1	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,08	150,00	75,00	5,25	0,11	С6.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	С6.2015 г. № 14
3	Плов (из мяса птицы)	250	22,51	11,18	45,57	373,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,11	236,67	67,42	2,33	С6.2015 г. № 291
4	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,08	2,80	0,00	0,20	0,00	0,00	19,62	16,48	8,80	1,64	С6.2015 г. № 375
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за день:		505	27,72	24,19	60,55	574,50	0,22	8,48	114,00	1,13	224,03	362,95	88,97	5,03	

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1 Сыр (порции)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,08	150,00	75,00	5,25	0,11	С6.2015 г. № 15
2 Масло сливочное (порции)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	С6.2015 г. № 14
3 Каша вязкая пшеничная молочная	250	10,35	15,98	50,82	388,49	0,30	1,55	62,74	0,90	162,00	254,13	51,31	1,77	С6.2015 г. № 173
4 Чай фруктовый без сахара	200	0,00	0,00	15,05	61,85	0,00	2,68	0,00	0,00	14,05	4,25	2,25	0,21	С6.2015 г. № 377
5 Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за день:	505	15,56	28,99	80,77	648,71	0,34	4,34	141,74	1,35	335,35	368,18	66,31	3,04	

День 2

1 Масло сливочное (порции)	10	0,05	8,25	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 Запеканка рисовая со сметанным соусом	245/15	5,94	12,15	55,86	356,50	0,07	0,02	26,00	1,66	28,03	192,87	44,59	1,10	С6.2015 г. № 185
3 Какао с молоком без сахара	200	3,87	3,34	17,38	118,40	0,00	1,38	24,20	0,00	152,02	124,36	21,14	0,27	С6.2015 г. № 382
4 Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за день:	500	11,54	24,07	88,14	618,67	0,10	1,40	90,20	2,03	189,35	352,03	73,23	2,32	

День 3

1 Масло сливочное (порции)	10	0,05	8,25	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 Сыр (порции)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,08	150,00	75,00	5,25	0,11	С6.2015 г. № 15
3 Каша овсяная молочная	250	10,62	16,71	46,59	379,21	0,32	1,55	65,24	0,87	176,88	315,31	85,77	2,34	С6.2015 г. № 173
4 Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,08	2,80	0,00	0,20	0,00	0,00	19,62	16,48	8,80	1,64	С6.2015 г. № 375
5 Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за день:	505	15,83	29,72	61,57	580,38	0,36	1,86	144,24	1,32	355,80	441,59	107,32	5,04	

День 4

1 Масло сливочное (порции)	10	0,05	8,25	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 Пудинг творожный с изюмом	260	26,73	24,78	43,22	502,67	0,13	0,75	140,83	1,77	272,58	506,56	62,57	1,79	С6.2015 г. № 222
3 Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,37	3,13	17,67	155,47	0,00	1,10	0,00	0,00	125,19	131,80	29,13	0,33	С6.2015 г. № 379
4 Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за день:	500	31,83	36,49	75,79	801,91	0,16	1,85	180,83	2,14	407,07	673,16	99,20	3,07	

День 5

1 Масло сливочное (порции)	10	0,05	8,25	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 Сыр (порции)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,08	150,00	75,00	5,25	0,11	С6.2015 г. № 15
3 Биточки "Солнышко"	90	13,49	6,83	12,01	163,49	0,09	0,28	46,26	2,61	37,05	82,37	17,02	1,09	С6.2005 г. № 53
4 Каша гречневая рассыпчатая	160	9,16	6,50	41,22	260,00	0,22	0,00	0,00	0,64	15,81	217,51	144,87	4,86	С6.2015 г. № 302
5 Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,48	0,08	20,56	88,00	0,00	99,80	0,00	0,56	21,14	3,24	3,24	0,43	С6.2015 г. № 388
6 Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за день:	505	28,34	26,42	88,69	709,86	0,35	100,19	125,26	4,26	233,30	412,92	177,88	7,44	
Всего за период:	5 020	227,58	292,39	712,25	6 502,78	2,42	255,26	1 691,14	26,64	3 259,76	4 489,07	981,02	43,73	
Среднее значение за период:	502	22,76	29,24	71,23	650,28	0,24	25,53	169,11	2,66	325,98	448,91	98,10	4,37	
Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		1	1	4										

При разработке 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 2.32.4.3590-20)