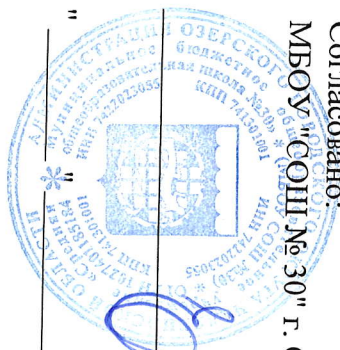


Согласовано:
МБОУ "СОШ № 30" г. Озерск

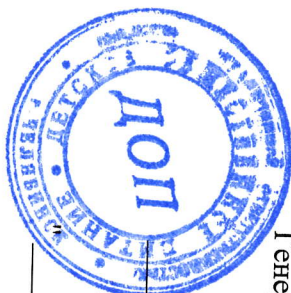


Е.В. Ефимова

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 12 лет и старше (5 - 11 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
торячего питания
для учащихся, нуждающихся в лечебном питании (аллергиков) с 12 лет и старше (5 - 11 класс)**

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептуры
							В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
1 НЕДЕЛЯ															
День 1															
1	Соусики отварные	90	11,15	24,14	0,38	165,79	0,16	0,00	13,50	0,39	31,95	144,11	18,00	1,61	С6.2015 г. № 243
2	Макаронные изделия отварные	180	6,83	0,83	35,58	177,11	0,11	0,00	0,00	2,34	13,49	41,40	9,00	1,02	С6.2015 г. № 202
3	Салат из Белокочанной капусты с морковью (до 1 марта)	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,32	43,00	28,32	16,00	0,52	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:	600	21,75	31,37	73,97	567,16	0,32	24,46	13,50	5,44	106,44	242,73	54,30	3,76	
День 2															
1	Масло сливочное (порошками)	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	80,00	0,20	4,80	6,00	0,00	0,04	С6.2015 г. № 14
2	Каша вязкая молочная 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	Кефир 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:	550	12,66	24,61	92,35	675,10	0,15	12,26	119,20	0,92	277,45	322,10	76,70	3,31	
День 3															
1	Жаркое по-домашнему (из говядины)	280	28,80	13,16	24,14	330,18	0,36	39,13	5,12	0,17	37,39	8,93	2,16	3,95	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	Булочка "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:	580	35,99	23,25	102,73	729,82	0,47	39,16	5,12	4,13	68,41	82,77	31,77	5,40	
День 4															
1	Соусики отварные	90	11,15	24,14	0,38	165,79	0,16	0,00	13,50	0,39	31,95	144,11	18,00	1,61	С6.2015 г. № 243
2	Пюре картофельное	180	3,89	6,52	19,84	153,52	0,19	31,07	4,61	0,16	49,28	103,92	0,00	1,42	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:	600	18,96	31,36	64,52	518,45	0,43	42,70	18,11	1,65	151,98	308,57	54,36	7,35	
День 5															
1	Циол из мяса птицы	280	30,77	31,53	48,57	643,02	5,12	2,38	0,00	5,12	26,56	373,59	73,33	4,94	С6.2015 г. № 291
2	Свекла отварная (порциями)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00	0,00	0,73	17,00	35,00	9,60	0,50	С6.1996 г. Таб.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:	610	33,91	31,95	79,96	784,16	5,18	9,41	0,00	6,24	61,56	437,49	94,23	6,05	

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1 Сыр (порция)	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
2 Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом сливочным	290/10	6,95	12,53	34,70	279,43	0,15	1,50	53,06	0,25	148,65	78,77	26,33	0,91	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:	550	15,48	20,09	65,09	503,37	0,23	2,98	115,06	0,75	482,15	297,67	58,63	1,80	

День 2

1 Биточки "Солнышко"	100	14,99	7,59	13,35	181,65	0,10	0,31	51,40	2,90	41,16	91,53	18,91	1,21	С6.2005 г. № 53
2 Макароны изделия отварные	180	6,83	0,83	35,58	177,11	0,11	0,00	0,00	2,34	13,49	41,40	9,00	1,02	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:	570	26,72	9,64	81,96	521,00	0,26	0,70	57,40	5,63	147,05	218,83	48,21	2,90	

День 3

1 Котлета 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 Порце картофельное	180	3,89	6,52	19,84	159,52	0,19	31,07	4,61	0,16	49,28	103,92	0,00	1,42	С6.2015 г. № 312
3 Салат из белочанной капусты с морковью (до 1 марта)	100	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:	610	10,58	15,36	72,46	480,73	2,84	47,70	19,41	20,62	180,55	270,00	57,29	4,60	

День 4

1 Тертели 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 рассыпчатая	180	10,59	7,51	47,66	300,62	0,25	0,00	0,00	0,74	18,28	251,49	167,50	5,62	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	9,00	2,20	С6.2015 г. № 338
Итого за день:	620	25,27	23,35	102,49	720,69	0,38	15,47	33,00	1,77	108,47	374,52	204,30	9,60	

День 5

1 Птица тушеная 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	180	4,37	5,17	44,00	239,94	0,02	0,00	0,00	0,32	2,89	72,72	22,80	0,61	С6.2015 г. № 305
3 Якра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,03	5,67	0,00	20,10	59,22	60,92	30,15	1,70	С6.2015 г. № 75
4 Сок 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:	635	25,03	18,42	111,15	796,63	0,16	12,28	46,87	22,23	132,85	290,65	89,72	6,70	
Всего за период:	5 925	226,35	229,40	846,68	6 297,11	10,42	207,11	427,67	69,38	1 716,91	2 845,33	769,51	51,47	
Среднее значение за период:	593	22,64	22,94	84,67	629,71	1,04	20,71	42,77	6,94	171,69	284,53	76,95	5,15	
Содержание Б, Ж, У в % от калорийности	1	1	4											

При разработке данного меню были использованы рецептуры 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)