

Согласовано:
МБОУ "СОШ № 30" г. Озерск

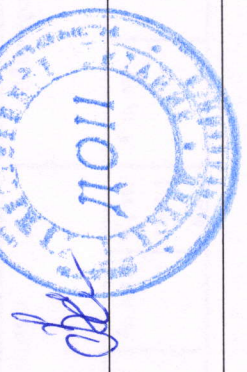


Е.В. Ефимова

" " " 2023 г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское общественное питание - ДОП"



Е.В. Вахитова

" " " 2023 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
горячего 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	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры
							В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Е, мг ТОК.Э КВ.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	

1 НЕДЕЛЯ

День 1

1	Сосиски 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 (порциями)	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	Какао 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)	106	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	Сосиски отварные	90	11,15	24,14	0,38	165,79	0,16	0,00	13,50	0,39	31,95	18,00	1,61	Сб.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	Сб.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	1,79	Сб.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	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	0,00	Сб.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	Плов 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	Сб.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	Сб.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	Сб.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	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 (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	Сб.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	Сб.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	Сб.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	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	Сб.2005 г. № 53
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	Сб.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	Сб.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	0,33		

