

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 (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 Министерством 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)**

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергет ическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Емг,г ОК.ЭКВ	Са, мг	Р, мг	Мg, мг		Fe, мг
п/п	г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	г	г	г	г	г	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>															
<b>День 1</b>															
1	Яйцо 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	202,66	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	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	<b>Итого за день:</b>	<b>500</b>	<b>20,32</b>	<b>23,96</b>	<b>46,66</b>	<b>484,87</b>	<b>0,25</b>	<b>1,39</b>	<b>211,20</b>	<b>0,98</b>	<b>384,67</b>	<b>457,51</b>	<b>135,22</b>	<b>6,97</b>	
<b>День 2</b>															
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	ТТК
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	5,57	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	
	<b>Итого за день:</b>	<b>500</b>	<b>18,88</b>	<b>33,30</b>	<b>39,89</b>	<b>577,94</b>	<b>0,16</b>	<b>5,06</b>	<b>413,42</b>	<b>4,92</b>	<b>256,37</b>	<b>467,56</b>	<b>86,87</b>	<b>4,30</b>	
<b>День 3</b>															
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 припущенная 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	
	<b>Итого за день:</b>	<b>500</b>	<b>24,88</b>	<b>27,68</b>	<b>52,86</b>	<b>564,06</b>	<b>0,31</b>	<b>127,25</b>	<b>92,78</b>	<b>4,03</b>	<b>266,57</b>	<b>336,93</b>	<b>47,30</b>	<b>3,56</b>	

**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	Запеканка 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	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	
	<b>Итого за день:</b>	<b>500</b>	<b>32,68</b>	<b>37,57</b>	<b>117,33</b>	<b>941,88</b>	<b>0,20</b>	<b>3,46</b>	<b>177,47</b>	<b>4,48</b>	<b>607,25</b>	<b>616,24</b>	<b>98,72</b>	<b>2,96</b>	

**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	
	<b>Итого за день:</b>	<b>505</b>	<b>27,72</b>	<b>24,19</b>	<b>60,55</b>	<b>574,50</b>	<b>0,22</b>	<b>8,48</b>	<b>114,00</b>	<b>1,13</b>	<b>224,03</b>	<b>362,95</b>	<b>88,97</b>	<b>5,03</b>	

**2 НЕДЕЛЯ**

**День 1**

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	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
<b>Итого за день:</b>		<b>505</b>	<b>15,56</b>	<b>28,99</b>	<b>80,77</b>	<b>648,71</b>	<b>0,34</b>	<b>4,34</b>	<b>141,74</b>	<b>1,35</b>	<b>335,35</b>	<b>368,18</b>	<b>66,31</b>	<b>3,04</b>

**День 2**

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
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
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
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
<b>Итого за день:</b>		<b>500</b>	<b>11,54</b>	<b>24,07</b>	<b>88,14</b>	<b>618,67</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>90,20</b>	<b>2,03</b>	<b>189,35</b>	<b>352,03</b>	<b>73,23</b>	<b>2,32</b>

**День 3**

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
2	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
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
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
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
<b>Итого за день:</b>		<b>505</b>	<b>15,83</b>	<b>29,72</b>	<b>61,57</b>	<b>580,38</b>	<b>0,36</b>	<b>1,86</b>	<b>144,24</b>	<b>1,32</b>	<b>355,80</b>	<b>441,59</b>	<b>107,32</b>	<b>5,04</b>

**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
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
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
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
<b>Итого за день:</b>		<b>500</b>	<b>31,83</b>	<b>36,49</b>	<b>75,79</b>	<b>801,91</b>	<b>0,16</b>	<b>1,85</b>	<b>180,83</b>	<b>2,14</b>	<b>407,07</b>	<b>673,16</b>	<b>99,20</b>	<b>3,07</b>

**День 5**

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
2	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
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
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

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	Сб.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	
	<b>Итого за день:</b>	<b>505</b>	<b>28,34</b>	<b>26,42</b>	<b>88,69</b>	<b>709,86</b>	<b>0,35</b>	<b>100,19</b>	<b>125,26</b>	<b>4,26</b>	<b>233,30</b>	<b>412,92</b>	<b>177,88</b>	<b>7,44</b>	
	<b>Всего за период:</b>	<b>5 020</b>	<b>227,58</b>	<b>292,39</b>	<b>712,25</b>	<b>6 502,78</b>	<b>2,42</b>	<b>255,26</b>	<b>1 691,14</b>	<b>26,64</b>	<b>3 259,76</b>	<b>4 489,07</b>	<b>981,02</b>	<b>43,73</b>	
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>502</b>	<b>22,76</b>	<b>29,24</b>	<b>71,23</b>	<b>650,28</b>	<b>0,24</b>	<b>25,53</b>	<b>169,11</b>	<b>2,66</b>	<b>325,98</b>	<b>448,91</b>	<b>98,10</b>	<b>4,37</b>	
	<b>Содержание Б, Ж, У в % от калорийности</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>										5,48

При разработке данного меню были использованы рецептуры следующих сборников: Сборник 2015г. Тутьельян 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 предприятия общественного питания, обслуживающих учащиеся образовательных учреждений Челябинской области, предназначен для организаторов школьного питания. В сборнике представлены: методические рекомендации по организации питания учащихся образовательных учреждений, примерные рационы питания по возрастным группам и технико-технологические карты на кулинарные блюда и изделия. Сборник 2016г. Тутьельян 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)