

Согласовано:

МБОУ "СОШ № 30"



Е.В. Ефимова

2021 г.

Утверждаю:

Директор ООО "Детское общественное питание - ДОП"



И.Г. Вахитов

2021 г.

Примерное 2-х недельное меню

горячего питания

для учащихся, нуждающихся в лечебном питании (диабетиков, с ожирением)
с 7 до 11 лет

(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		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептуры
		г	г	г	г	г	г	ккал	В1, мг		С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
1 НЕДЕЛЯ																			
День 1																			
1	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,005	0,105	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	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. №14					
3	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				
4	Чай без сахара	200	0	0	0,08	2,80	0	0,20	0	0	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	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
Итого:			14,03	9,63	46,30	329,03	0,215	1,345	58,20	0,61	310,27	352,71	128,67	5,91					
Итого за день			14,03	9,63	46,30	329,03	0,215	1,345	58,20	0,61	310,27	352,71	128,67	5,91					
День 2																			
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. №14					
2	Омлет натуральный	140	10,63	16,23	2,04	196,74	0,07	0,390	305,56	3,50	82,16	212,55	15,19	2,05	С6.2015 г. №210				
3	Зеленый горошек отварной консервированный	25	2,98	4,32	6,22	75,58	0,10	9,500	4,76	0,06	20,20	16,45	5,39	0,68	С6.2015 г. №131				
4	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,37	3,13	17,67	155,47	0	1,100	0	0	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	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
Итого:			18,71	32,26	40,83	571,56	0,20	10,99	350,32	3,93	236,85	395,60	57,21	4,01					
Итого за день			18,71	32,26	40,83	571,56	0,20	10,99	350,32	3,93	236,85	395,60	57,21	4,01					
День 3																			
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. №14					
2	Рыба припущенная в молоке	80/10	15,95	9,16	0,87	149,76	0,11	1,456	9,94	2,89	45,06	137,29	31,31	0,89	С6.2015 г. №228				
3	Картофельное пюре	150	3,24	5,43	16,53	127,93	0,16	25,893	3,84	0,13	41,07	86,60	1,18	С6.2015 г. №312					
4	Напиток из плодов шиповника	200	0,48	0,08	20,56	88,00	0	99,80	0	0,56	21,14	3,24	0,43	С6.2015 г. №388					
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
Итого:			21,35	15,00	52,78	434,66	0,30	127,15	13,78	3,85	114,17	258,93	42,05	3,43					
Итого за день			21,35	15,00	52,78	434,66	0,30	127,15	13,78	3,85	114,17	258,93	42,05	3,43					
День 4																			
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. №14					
2	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом без сахара	200/15	22,39	21,22	70,33	562,07	0,14	1,72	93,67	3,40	368,75	377,97	57,95	1,44	С6.2015 г. №224				
3	Каша с молоком без сахара	200	3,87	3,34	17,38	118,40	0	1,380	24,20	0	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	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
Итого:			27,99	33,14	102,61	824,24	0,17	3,10	157,87	3,77	530,07	537,13	86,59	2,66					
Итого за день			27,99	33,14	102,61	824,24	0,17	3,10	157,87	3,77	530,07	537,13	86,59	2,66					
День 5																			
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. №14					
2	Голов (из мяса птицы)	150/30	16,21	8,05	32,81	268,80	0,132	5,880	25,20	0,49	32,48	170,40	48,54	1,68	С6.2015 г. №291				
3	Чай без сахара	200	0	0	0,08	2,80	0	0,20	0	0	19,62	16,48	8,80	1,64	С6.2015 г. №375				
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
Итого:			17,94	16,63	47,79	415,37	0,16	6,08	65,20	0,86	61,40	221,68	64,84	4,27					
Итого за день			17,94	16,63	47,79	415,37	0,16	6,08	65,20	0,86	61,40	221,68	64,84	4,27					
Среднее значение за период			20,00	21,33	58,06	514,97	0,21	29,73	129,07	2,60	250,55	353,21	75,87	4,06					

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1 Сыр (поршьями)	15	3,48	4,43	0	54,60	0,005	0,105	39,00	0,08	150,00	75,00	5,25	0,11	С6.2015 г. № 15
2 Масло сливочное (поршьями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. № 14
3 Каша вязкая пшеница молочная с маслом сливочным	200/10	8,7	13,42	42,69	326,33	0,25	1,300	52,7	0,76	136,08	213,47	43,11	1,49	С6.2015 г. № 173
4 Чай фруктовый без сахара	200	0	0	15,05	61,85	0	2,68	0	0	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	0	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого:		13,86	18,18	72,56	511,75	0,29	4,085	91,7	1,11	307,03	324,52	58,11	2,74	
Итого за день		13,86	18,18	72,56	511,75	0,29	4,085	91,7	1,11	307,03	324,52	58,11	2,74	

День 2

1 Масло сливочное (поршьями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. № 14
2 Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/15	4,91	10,05	46,19	294,80	0,06	0,016	21,50	1,37	23,18	159,49	36,87	0,91	С6.2015 г. № 185
3 Какао с молоком без сахара	200	3,87	3,34	17,38	118,40	0	1,380	24,20	0	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	0	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого:		10,51	21,97	78,47	556,97	0,09	1,40	85,70	1,74	184,50	318,65	65,51	2,13	
Итого за день		10,51	21,97	78,47	556,97	0,09	1,40	85,70	1,74	184,50	318,65	65,51	2,13	

День 3

1 Масло сливочное (поршьями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. № 14
2 Сыр (поршьями)	15	3,48	4,43	0	54,60	0,005	0,105	39,00	0,08	150,00	75,00	5,25	0,11	С6.2015 г. № 15
3 Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/10	8,92	14,04	39,14	318,54	0,27	1,300	54,8	0,73	148,58	264,86	72,05	1,94	С6.2015 г. № 173
4 Чай без сахара	200	0	0	0,08	2,80	0	0,20	0	0	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	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого:		14,08	18,8	54,04	444,91	0,31	1,605	93,80	1,08	325,1	388,14	93,60	4,62	
Итого за день		14,08	18,80	54,04	444,91	0,31	1,605	93,80	1,08	325,10	388,14	93,60	4,62	

День 4

1 Масло сливочное (поршьями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. № 14
2 Пулдинг творожный с изюмом	200	20,56	19,06	33,25	386,67	0,10	0,578	108,33	1,36	209,68	389,66	48,13	1,38	С6.2015 г. № 222
3 Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,37	3,13	17,67	155,47	0	1,100	0	0	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	0	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого:		25,66	30,77	65,82	685,91	0,13	1,68	148,33	1,73	344,17	556,26	84,76	2,66	
Итого за день		25,66	30,77	65,82	685,91	0,13	1,68	148,33	1,73	344,17	556,26	84,76	2,66	

День 5

1 Масло сливочное (поршьями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. № 14
2 Рыбчики (мясо или птица)	80	11,99	6,07	10,68	145,32	0,08	0,250	41,12	2,32	32,93	73,22	15,13	0,97	С6.2005 г. № 53
3 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0,60	14,82	203,92	135,82	4,56	С6.2015 г. № 302
4 Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,48	0,08	20,56	88,00	0	99,80	0	0,56	21,14	3,24	3,24	0,43	С6.2015 г. № 388
5 Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого:		22,79	20,82	84,78	620,84	0,32	100,05	81,12	3,85	78,19	315,18	161,69	6,91	
Итого за день		22,79	20,82	84,78	620,84	0,32	100,05	81,12	3,85	78,19	315,18	161,69	6,91	
Среднее значение за период		17,38	22,11	71,13	564,08	0,23	21,76	100,13	1,90	247,80	380,55	92,73	3,81	