

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 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 (диабетиков, с ожирением) с 12 лет и старше (5 - 11 класс)

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Емг,г ок.экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
п/ п	г	г	г	г	г	ккал	ккал	г	г	г	г	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	250	11,09	6,09	39,25	253,32	0,22	1,30	24,00	0,32	167,19	286,79	133,90	4,04	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>550</b>	<b>22,54</b>	<b>25,18</b>	<b>54,51</b>	<b>535,53</b>	<b>0,29</b>	<b>1,65</b>	<b>216,00</b>	<b>1,04</b>	<b>418,11</b>	<b>514,87</b>	<b>162,00</b>	<b>7,78</b>		
<b>День 2</b>																
1	Морковь тертая с маслом растительным (до 1 марта)	110	1,45	2,85	5,70	54,22	0,06	4,05	15,40	0,50	29,00	58,43	37,45	0,70	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	200	15,19	23,19	2,91	281,05	0,10	0,56	436,51	4,99	117,37	303,64	21,70	2,93	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		
	<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>21,74</b>	<b>37,75</b>	<b>41,18</b>	<b>634,51</b>	<b>0,19</b>	<b>5,71</b>	<b>491,91</b>	<b>5,86</b>	<b>280,86</b>	<b>528,67</b>	<b>95,78</b>	<b>4,91</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	



Рыба припущенная в молоке	115	19,31	11,09	1,05	181,29	0,13	1,77	12,03	3,50	54,54	166,19	37,90	1,08	С6.2015 г. № 228
4 Картофельное пюре	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
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>550</b>	<b>28,89</b>	<b>30,70</b>	<b>56,35</b>	<b>621,18</b>	<b>0,36</b>	<b>132,75</b>	<b>95,64</b>	<b>4,67</b>	<b>284,26</b>	<b>383,15</b>	<b>53,89</b>	<b>3,99</b>	

День 4

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 Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом без сахара	290/10	31,25	29,60	98,13	784,28	0,20	2,40	130,70	4,74	514,53	527,40	80,86	2,01	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>550</b>	<b>36,90</b>	<b>49,77</b>	<b>130,49</b>	<b>1121,25</b>	<b>0,23</b>	<b>3,78</b>	<b>234,90</b>	<b>5,21</b>	<b>678,25</b>	<b>689,56</b>	<b>109,50</b>	<b>3,25</b>	

День 5

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	С6.2015 г. № 15
2 Масло сливочное (порциями)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03	С6.2015 г. № 14
3 Плов (из мяса птицы)	285	25,66	12,74	51,95	425,60	0,20	9,31	39,90	0,77	51,42	269,80	76,86	2,66	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>550</b>	<b>32,06</b>	<b>31,36</b>	<b>66,97</b>	<b>682,37</b>	<b>0,24</b>	<b>9,66</b>	<b>151,90</b>	<b>1,30</b>	<b>281,54</b>	<b>422,58</b>	<b>100,16</b>	<b>5,41</b>	

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	С6.2015 г. № 15
2 Масло сливочное (порциями)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03	С6.2015 г. № 14
3 Каша вязкая пшеничная молочная	285	11,80	18,22	57,93	442,88	0,34	1,77	71,52	1,03	184,68	289,71	58,49	2,02	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:													
	550	18,20	36,84	87,92	758,70	0,38	4,60	183,52	1,56	409,23	430,26	75,24	3,34
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
2 Запеканка рисовая со сметанным соусом	285/15	6,85	14,01	64,45	411,35	0,08	0,02	30,00	1,81	32,34	222,54	51,45	1,27
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>550</b>	<b>12,50</b>	<b>34,18</b>	<b>96,81</b>	<b>748,32</b>	<b>0,11</b>	<b>1,40</b>	<b>134,20</b>	<b>2,28</b>	<b>196,06</b>	<b>384,70</b>	<b>80,09</b>	<b>2,51</b>

День 2

Итого за день:													
	550	18,51	37,67	68,13	689,07	0,40	2,12	186,37	1,52	431,76	512,23	121,08	5,42
1 Масло сливочное (порциями)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
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
3 Каша овсяная молочная	285	12,11	19,05	53,11	432,30	0,36	1,77	74,37	0,99	201,64	359,45	97,78	2,67
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>550</b>	<b>18,51</b>	<b>37,67</b>	<b>68,13</b>	<b>689,07</b>	<b>0,40</b>	<b>2,12</b>	<b>186,37</b>	<b>1,52</b>	<b>431,76</b>	<b>512,23</b>	<b>121,08</b>	<b>5,42</b>

День 3

Итого за день:													
	550	35,99	48,55	82,52	954,04	0,18	1,96	242,50	2,51	451,40	754,09	108,83	3,36
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
2 Пудинг творожный с изюмом	300	30,84	28,59	49,87	580,00	0,15	0,86	162,50	2,04	314,51	584,49	72,20	2,06
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>550</b>	<b>35,99</b>	<b>48,55</b>	<b>82,52</b>	<b>954,04</b>	<b>0,18</b>	<b>1,96</b>	<b>242,50</b>	<b>2,51</b>	<b>451,40</b>	<b>754,09</b>	<b>108,83</b>	<b>3,36</b>

День 4

Итого за день:													
	550	16,8	0,33	14,82	68,97	0,03 <th>0,00 <th>0,00 <th>0,27 <th>6,90 <th>31,80 <th>7,50 <th>0,93 </th></th></th></th></th></th></th>	0,00 <th>0,00 <th>0,27 <th>6,90 <th>31,80 <th>7,50 <th>0,93 </th></th></th></th></th></th>	0,00 <th>0,27 <th>6,90 <th>31,80 <th>7,50 <th>0,93 </th></th></th></th></th>	0,27 <th>6,90 <th>31,80 <th>7,50 <th>0,93 </th></th></th></th>	6,90 <th>31,80 <th>7,50 <th>0,93 </th></th></th>	31,80 <th>7,50 <th>0,93 </th></th>	7,50 <th>0,93 </th>	0,93
1 Масло сливочное (порциями)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
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
3 Биточки "Солнышко"	100	14,99	7,59	13,34	181,65	0,10	0,31	51,40	2,90	41,17	91,52	18,91	1,20
4 Каша гречневая рассыпчатая	185	10,59	7,51	47,66	300,62	0,25	0,00	0,00	0,74	18,28	251,49	167,50	5,62
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
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

День 5



Итого за день:	550	32,46	33,80	96,50	824,24	0,39	100,26	163,40	4,73	291,09	482,55	204,15	8,36
Всего за период:	5 500	259,79	365,80	781,38	7 569,21	2,74	263,88	2 100,34	30,68	3 722,56	5 102,66	1 110,72	48,33
Среднее значение за период:	550	25,98	36,58	78,14	756,92	0,27	26,39	210,03	3,07	372,26	510,27	111,07	4,83
Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		1	1	4									

При разработке данного 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 предприятия 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)