

Согласовано:

МБОУ "СОШ № 30" г. Озерск

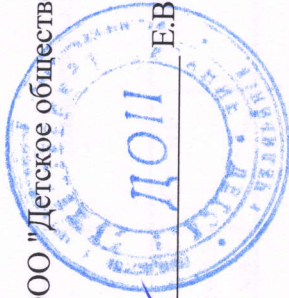


Е.В. Ефимова

" " 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 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 (аллергиков) с 7 до 11 лет (1 - 4 класс)**

№ п/ п	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево-	Энергет ическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		г	г	г	д, г		ккал	В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Е, мг ток.э кв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	
1 НЕДЕЛЯ															
День 1															
1	Соусики отварные	80	8,81	19,08	0,30	131,00	0,14	0,00	12,00	0,35	28,40	128,10	16,00	1,43	С6.2015 г. № 243
2	Макаронные изделия отварные	150	5,69	0,69	29,65	147,59	0,09	0,00	0,00	1,95	11,24	34,50	7,50	0,85	С6.2015 г. № 202
3	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 1 марта)	60	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	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:	520	17,74	23,74	64,55	465,20	0,27	14,69	12,00	4,08	83,44	208,49	44,40	3,20	
День 2															
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	7,25	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	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)	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:	540	12,61	15,36	92,27	600,30	0,15	12,26	79,20	0,82	275,05	319,10	76,70	3,29	
День 3															
1	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	20,57	9,40	17,24	235,84	0,26	27,95	3,66	0,12	26,71	6,38	1,54	2,82	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	

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	Сб.2015 г. № 67
Итого за день:	500	27,76	19,49	95,83	635,48	0,37	27,98	3,66	4,08	57,73	80,22	31,15	4,27	

День 4

1 Сосиски отварные	80	8,81	19,08	0,30	131,00	0,14	0,00	12,00	0,35	28,40	128,10	16,00	1,43	Сб.2015 г. № 243
2 Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,00	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	17,46	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	9,90	0,33	Сб.2015 г. № 338
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	Сб.2015 г. № 338
Итого за день:	560	15,79	24,58	65,04	467,39	0,36	29,79	12,00	1,63	136,12	275,24	80,11	6,75	

День 5

1 Плов из мяса птицы	200	21,98	22,52	34,69	459,30	3,66	1,70	0,00	3,66	18,97	266,85	52,38	3,53	Сб.2015 г. № 291
2 Свекла отварная (порциями)	70	0,49	0,07	1,33	7,70	0,02	4,90	0,00	0,51	11,90	24,50	6,72	0,35	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	9,90	0,33	
Итого за день:	500	24,91	22,91	65,51	597,14	3,71	6,63	0,00	4,56	48,87	320,25	70,40	4,49	

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1 Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,00	0,10	39,00	0,07	132,00	75,00	5,30	39,00	Сб.2015 г. № 15
2 Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом сливочным	250/10	6,02	10,86	30,07	242,17	0,13	1,30	45,99	0,22	128,83	68,27	22,82	0,79	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	9,90	0,33	
Итого за день:	505	13,39	16,93	60,46	447,91	0,20	2,73	94,99	0,68	394,33	262,17	53,42	40,53	

День 2

1 Биточки "Солнышко"	80	11,99	6,07	10,68	145,32	0,08	0,25	41,12	2,32	32,93	73,22	15,13	0,97	Сб.2005 г. № 53
2 Макароны изделия отварные	150	5,69	0,69	29,65	147,59	0,09	0,00	0,00	1,95	11,24	34,50	7,50	0,85	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	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:	520	22,58	7,98	73,36	455,15	0,22	0,64	47,12	4,66	136,57	193,62	42,93	2,49	

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	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,00	С6.2015 г. № 312
3	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 1 марга)	60	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:	540	9,75	13,64	73,06	464,46	2,79	34,79	14,80	20,64	168,24	252,68	85,04	4,18	

День 4

1	Тефтели 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	150	8,80	6,71	38,15	248,22	0,31	0,00	40,00	0,50	15,47	210,35	140,52	4,77	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:	590	23,48	22,55	92,98	668,29	0,44	15,47	73,00	1,53	105,66	333,38	177,32	8,75	

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	1,36	С6.2015 г. № 290
2	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,02	0,00	0,00	0,27	2,41	60,60	19,00	0,51	С6.2015 г. № 305
3	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,40	0,00	12,06	35,53	36,55	18,09	1,02	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:	565	23,35	17,51	94,67	682,52	0,15	10,01	46,87	14,14	108,68	254,16	73,86	5,92	
	Всего за период:	5 340	191,36	184,69	777,73	5 483,84	8,66	154,98	383,64	56,82	1 514,69	2 499,31	735,33	83,87	
	Среднее значение за период:	534	19,14	18,47	77,77	548,38	0,87	15,50	38,36	5,68	151,47	249,93	73,53	8,39	

Содержание Б, Ж, У в % от калорийности

		1	1	4															
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

При разработки данного меню были использованы рецептуры следующих сборников: Сборник В.А 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 по 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)