

Согласовано:

МБОУ "Лицей № 23" г. Озерск

Е.А. Лукьянова

" 01 " 09 2023 г.

Утверждаю:

Директор ООО "Кардинал"

И.Г. Вахитов

" 01 " 09 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 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	№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	
1 НЕДЕЛЯ							
День 1							
1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	Сб.2015 г. № 209
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0,00	72,80	Сб.2015 г. № 15
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	Сб.2015 г. № 14
4	Каша гречневая молочная	200	8,87	4,87	31,40	202,66	Сб.2015 г. № 171
5	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,08	2,80	Сб.2015 г. № 375
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Итого за день:	500	20,32	23,96	46,66	484,87	
День 2							
1	Морковь тертая с маслом растительным (до 1 марта)	95	1,25	2,46	4,92	46,83	ТТК
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	Сб.2015 г. № 14
3	Омлет натуральный	165	12,53	19,13	2,40	231,87	Сб.2015 г. № 210
4	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,37	3,13	17,67	155,47	Сб.2015 г. № 379
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Итого за день:	500	18,88	33,30	39,89	577,94	
День 3							
1	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	Сб.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	Сб.2015 г. № 14
3	Рыба припущенная в молоке	95	15,95	9,16	0,87	149,76	Сб.2015 г. № 228
4	Картофельное пюре	150	3,24	5,43	16,53	127,93	Сб.2015 г. № 312
5	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,48	0,08	20,56	88,00	Сб.2015 г. № 388
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Итого за день:	500	24,88	27,68	52,86	564,06	
День 4							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	Сб.2015 г. № 14
2	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом без сахара	250/10	27,08	25,65	85,05	679,71	Сб.2015 г. № 224
3	Какао с молоком без сахара	200	3,87	3,34	17,38	118,40	Сб.2015 г. № 382
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Итого за день:	500	32,68	37,57	117,33	941,88	
День 5							
1	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	Сб.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	Сб.2015 г. № 14
3	Плов (из мяса птицы)	250	22,51	11,18	45,57	373,33	Сб.2015 г. № 291
4	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,08	2,80	Сб.2015 г. № 375
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Итого за день:	505	27,72	24,19	60,55	574,50	

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	С6.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	С6.2015 г. № 14
3	Каша вязкая пшеничная молочная	250	10,35	15,98	50,82	388,49	С6.2015 г. № 173
4	Чай фруктовый без сахара	200	0,00	0,00	15,05	61,85	С6.2015 г. № 377
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
Итого за день:		505	15,56	28,99	80,77	648,71	

День 2

1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	С6.2015 г. № 14
2	Запеканка рисовая со сметанным соусом	245/15	5,94	12,15	55,86	356,50	С6.2015 г. № 185
3	Какао с молоком без сахара	200	3,87	3,34	17,38	118,40	С6.2015 г. № 382
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
Итого за день:		500	11,54	24,07	88,14	618,67	

День 3

1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	С6.2015 г. № 14
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	С6.2015 г. № 15
3	Каша овсяная молочная	250	10,62	16,71	46,59	379,21	С6.2015 г. № 173
4	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,08	2,80	С6.2015 г. № 375
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
Итого за день:		505	15,83	29,72	61,57	580,38	

День 4

1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	С6.2015 г. № 14
2	Пудинг творожный с изюмом	260	26,73	24,78	43,22	502,67	С6.2015 г. № 222
3	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,37	3,13	17,67	155,47	С6.2015 г. № 379
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
Итого за день:		500	31,83	36,49	75,79	801,91	

День 5

1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	С6.2015 г. № 14
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	С6.2015 г. № 15
3	Биточки "Солнышко"	90	13,49	6,83	12,01	163,49	С6.2005 г. № 53
4	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,16	6,50	41,22	260,00	С6.2015 г. № 302
5	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,48	0,08	20,56	88,00	С6.2015 г. № 388
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
Итого за день:		505	28,34	26,42	88,69	709,86	
Всего за период:		5 020	227,58	292,39	712,25	6 502,78	
Среднее значение за период:		502	22,76	29,24	71,23	650,28	
Содержание Б, Ж, У в % от калорийности			1	1	4		

При разработки данного меню были использованы рецептуры следующих сборников: Сборник 2015г. Тутельян В.А сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник 2005г. Министерство экономического развития Челябинской области. Сборник рецептур 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 рецептур 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)