Согласовано: МБОУ "Лицей № 23" г. Озерск

Е.А. Лукьянова

"01 " 2023 г.

Утверждаю: Директор ООО "Кардинал" И.Г. Вахитов

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

/	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод ы,	Энергетич еская	н № рецептуры
т/л		г	Г	Г	Г	ккал	1
		1 НЕДЕЛІ	Я				L
F							
		День 1					
1	1 Сосиски отварные	1 00					
	2 Макаронные изделия отварные	80	8,81	19,08	0,30		Сб.2015 г. № 2
3	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 1	150	5,69	0,69	29,65		Сб.2015 г. № 20
	марта)	60	0,80	3,65	5,11	56,47	Сб.2015 г. № 4:
4	4 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	(0.00	05.0015
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		Сб.2015 г. № 37
	Итого за день:	520	17,74	23,74	64,55	70,14	
			27,77	25,74	04,33	465,20	
		День 2					
	N .						
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	7,25	0,08	74,80	Сб.2015 г. № 14
	Каша вязкая молочная из риса Какао с молоком	200	5,92	3,61	42,83		Сб.2015 г. № 17
_	Хлеб пшеничный	200	3,87	3,80	25,07		Сб.2015 г. № 38
	Фрукт свежий	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
		100	0,40	0,40	9,80	44,40	Сб.2015 г. № 33
		I = 40	12 (1	15.36	02.27		
	Итого за день:	День 3	12,61	15,36	92,27	600,30	
1	Жаркое по-домашнему (из говядины)		20,57	9,40	17,24	is good was a least	C6.2015 г. № 25
2	Жаркое по-домашнему (из говядины) Чай с сахаром	День 3 200 200	20,57			235,84	
3	Жаркое по-домашнему (из говядины) Чай с сахаром Хлеб пшеничный	День 3 200 200 30	20,57 0,07 2,37	9,40	17,24	235,84	
2 3 4	Жаркое по-домашнему (из говядины) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Булочка "Дорожная"	День 3 200 200 30 70	20,57	9,40 0,02	17,24 15,00	235,84 60,00 70,14	
2 3 4	Жаркое по-домашнему (из говядины) Чай с сахаром Хлеб пшеничный	День 3 200 200 30	20,57 0,07 2,37	9,40 0,02 0,30	17,24 15,00 14,49	235,84 60,00 70,14	Сб.2015 г. № 37
2 3 4	Жаркое по-домашнему (из говядины) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Булочка "Дорожная"	День 3 200 200 30 70	20,57 0,07 2,37 4,75	9,40 0,02 0,30 9,77	17,24 15,00 14,49 49,10	235,84 (60,00 (70,14 269,50 (Сб.2015 г. № 37
2 3 4 1	Жаркое по-домашнему (из говядины) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Булочка "Дорожная" Итого за день:	День 3 200 200 30 70 500	20,57 0,07 2,37 4,75 27,76	9,40 0,02 0,30 9,77 19,49	17,24 15,00 14,49 49,10 95,83	235,84 60,00 70,14 269,50 635,48	Сб.2015 г. № 37 Сб.2015 г. № 67
2 3 4 1	Жаркое по-домашнему (из говядины) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Булочка "Дорожная" Итого за день:	День 3 200 200 30 70 500 День 4	20,57 0,07 2,37 4,75 27,76	9,40 0,02 0,30 9,77 19,49	17,24 15,00 14,49 49,10 95,83	235,84 60,00 70,14 269,50 635,48	C6.2015 г. № 37 C6.2015 г. № 67
2 3 4 1 1 2 I	Жаркое по-домашнему (из говядины) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Булочка "Дорожная" Итого за день: Сосиски отварные Пюре картофельное	День 3 200 200 30 70 500 День 4	20,57 0,07 2,37 4,75 27,76	9,40 0,02 0,30 9,77 19,49	17,24 15,00 14,49 49,10 95,83	235,84 60,00 70,14 269,50 635,48 131,00 C 137,25 C	C6.2015 г. № 37 C6.2015 г. № 67 C6.2015 г. № 24 C6.2015 г. № 24
2 3 4 1 2 1 3 4	Жаркое по-домашнему (из говядины) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Булочка "Дорожная" Итого за день: Сосиски отварные Пюре картофельное Компот из смеси сухофруктов	День 3 200 200 30 70 500 День 4 80 150 200	20,57 0,07 2,37 4,75 27,76 8,81 3,06 1,15	9,40 0,02 0,30 9,77 19,49	17,24 15,00 14,49 49,10 95,83	235,84 60,00 70,14 269,50 635,48 131,00 C 137,25 C 84,60 C	C6.2015 г. № 37 C6.2015 г. № 67 C6.2015 г. № 24 C6.2015 г. № 24
2 3 4 1 1 C 2 II 3 F 4 2	Жаркое по-домашнему (из говядины) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Булочка "Дорожная" Итого за день: Сосиски отварные Пюре картофельное Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный	День 3 200 200 30 70 500 День 4 80 150 200 30	20,57 0,07 2,37 4,75 27,76 8,81 3,06 1,15 2,37	9,40 0,02 0,30 9,77 19,49	17,24 15,00 14,49 49,10 95,83 0,30 20,44 20,01 14,49	235,84 60,00 70,14 269,50 635,48 131,00 C 137,25 C 84,60 C 70,14	C6.2015 г. № 37 C6.2015 г. № 67 C6.2015 г. № 243 C6.2015 г. № 3 72 C6.2015 г. № 3 72
2 3 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Жаркое по-домашнему (из говядины) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Булочка "Дорожная" Итого за день: Сосиски отварные Пюре картофельное Компот из смеси сухофруктов	День 3 200 200 30 70 500 День 4 80 150 200 30 100	20,57 0,07 2,37 4,75 27,76 8,81 3,06 1,15 2,37 0,40	9,40 0,02 0,30 9,77 19,49 19,08 4,80 0,00 0,30 0,40	17,24 15,00 14,49 49,10 95,83 0,30 20,44 20,01 14,49 9,80	235,84 60,00 70,14 269,50 635,48 131,00 137,25 84,60 70,14 44,40	C6.2015 г. № 259 C6.2015 г. № 376 C6.2015 г. № 67 C6.2015 г. № 243 C6.2015 г. № 349 C6.2015 г. № 349
2 3 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Жаркое по-домашнему (из говядины) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Булочка "Дорожная" Итого за день: Сосиски отварные Пюре картофельное Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Фрукт свежий	День 3 200 200 30 70 500 День 4 80 150 200 30	20,57 0,07 2,37 4,75 27,76 8,81 3,06 1,15 2,37	9,40 0,02 0,30 9,77 19,49	17,24 15,00 14,49 49,10 95,83 0,30 20,44 20,01 14,49	235,84 60,00 70,14 269,50 635,48 131,00 C 137,25 C 84,60 C 70,14	C6.2015 г. № 37 C6.2015 г. № 67 C6.2015 г. № 243 C6.2015 г. № 3 F2 C6.2015 г. № 3 F2
2 3 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Жаркое по-домашнему (из говядины) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Булочка "Дорожная" Итого за день: Сосиски отварные Пюре картофельное Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Фрукт свежий	День 3 200 200 30 70 500 День 4 80 150 200 30 100	20,57 0,07 2,37 4,75 27,76 8,81 3,06 1,15 2,37 0,40	9,40 0,02 0,30 9,77 19,49 19,08 4,80 0,00 0,30 0,40	17,24 15,00 14,49 49,10 95,83 0,30 20,44 20,01 14,49 9,80	235,84 60,00 70,14 269,50 635,48 131,00 C 137,25 C 84,60 C 70,14 44,40 C	C6.2015 г. № 37 C6.2015 г. № 67 C6.2015 г. № 243 C6.2015 г. № 3 F2 C6.2015 г. № 3 F2
1 (2 I 3 F 4 2 5 0 F 4 2 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Жаркое по-домашнему (из говядины) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Булочка "Дорожная" Итого за день: Сосиски отварные Пюре картофельное Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Фрукт свежий Итого за день:	День 3 200 200 30 70 500 День 4 80 150 200 30 100 560	20,57 0,07 2,37 4,75 27,76 8,81 3,06 1,15 2,37 0,40 15,79	9,40 0,02 0,30 9,77 19,49 19,08 4,80 0,00 0,30 0,40 24,58	17,24 15,00 14,49 49,10 95,83 0,30 20,44 20,01 14,49 9,80 65,04	235,84 60,00 70,14 269,50 635,48 131,00 C 137,25 C 84,60 C 70,14 44,40 C 467,39	C6.2015 г. № 37 C6.2015 г. № 67 C6.2015 г. № 243 C6.2015 г. № 349 C6.2015 г. № 349
2 3 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Жаркое по-домашнему (из говядины) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Булочка "Дорожная" Итого за день: Сосиски отварные Пюре картофельное Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Фрукт свежий Итого за день:	День 3 200 200 30 70 500 День 4 80 150 200 30 100 560	20,57 0,07 2,37 4,75 27,76 8,81 3,06 1,15 2,37 0,40 15,79	9,40 0,02 0,30 9,77 19,49 19,08 4,80 0,00 0,30 0,40 24,58	17,24 15,00 14,49 49,10 95,83 0,30 20,44 20,01 14,49 9,80 65,04	235,84 60,00 70,14 269,50 635,48 131,00 C 137,25 C 84,60 C 70,14 44,40 C 467,39 C 459,30 C C C C C C C C C	C6.2015 г. № 37 C6.2015 г. № 67 C6.2015 г. № 243 C6.2015 г. № 372 C6.2015 г. № 338 C6.2015 г. № 338
2 3 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Жаркое по-домашнему (из говядины) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Булочка "Дорожная" Итого за день: Сосиски отварные Пюре картофельное Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Фрукт свежий Итого за день: Свекла отварная (порциями)	День 3 200 200 30 70 500 День 4 80 150 200 30 100 560 День 5	20,57 0,07 2,37 4,75 27,76 8,81 3,06 1,15 2,37 0,40 15,79	9,40 0,02 0,30 9,77 19,49 19,08 4,80 0,00 0,30 0,40 24,58	17,24 15,00 14,49 49,10 95,83 0,30 20,44 20,01 14,49 9,80 65,04	235,84 60,00 70,14 269,50 635,48 131,00 137,25 84,60 70,14 44,40 467,39 459,30 C 7,70 C	C6.2015 г. № 37 C6.2015 г. № 67 C6.2015 г. № 243 C6.2015 г. № 349 C6.2015 г. № 338 C6.2015 г. № 338 C6.2015 г. № 291 6.2015 г. № 291
2 3 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Жаркое по-домашнему (из говядины) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Булочка "Дорожная" Итого за день: Сосиски отварные Пюре картофельное Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Фрукт свежий Итого за день:	День 3 200 200 30 70 500 День 4 80 150 200 30 100 560	20,57 0,07 2,37 4,75 27,76 8,81 3,06 1,15 2,37 0,40 15,79	9,40 0,02 0,30 9,77 19,49 19,08 4,80 0,00 0,30 0,40 24,58	17,24 15,00 14,49 49,10 95,83 0,30 20,44 20,01 14,49 9,80 65,04	235,84 60,00 70,14 269,50 635,48 131,00 137,25 84,60 70,14 44,40 467,39 459,30 C 7,70 C	C6.2015 г. № 37 C6.2015 г. № 67 C6.2015 г. № 243 C6.2015 г. № 3 F2 C6.2015 г. № 3 F2

	2 НЕДЕЛЯ					
	День 1				STEP BY	
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00		Сб.2015 г. №
2 Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом сливочным	250/10	6,02	10,86	30,07	242,17	Сб.2015 г. №
Чай с сахаром, молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015 г. № 3
4 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за день:	505	13,39	16,93	60,46	447,91	
	День 2	(00-1-140-11-1				
1 Биточки "Солнышко"	80	11,99	6,07	10,68	145,32	Сб.2005 г. №
2 Макаронные изделия отварные	150	5,69	0,69	29,65	147,59	C6.2015 r. №
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. №
4 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
5 Йогурт порционный	60	2,46	0,90	3,54	32,10	Сб.2015 г. №
Итого за день:	520	22,58	7,98	73,36	455,15	
	День 3					
1 Котлета по - Куравински с соусом	70/30	2,37	4,89	13,01	116.00	Сб.2015 г. №
2 Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44		Сб.2015 г. №
3 Салат из белокочанной капусты с морковью (до 1 марта)	60	0,80	3,65	5,11		Сб.2015 г. №
4 Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,00	20,01	84,60	Сб.2015 г. №
5 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за день:	540	9,75	13,64	73,06	464,46	
	День 4					
1 Тефтели 2-й вариант	110	11,84	15,12	15,54	245,53	Сб.2015 г. №
2 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,80	6,71	38,15	248,22	Сб.2015 г. №
3 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. №
4 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
5 Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Сб.2015 г. №
Итого за день:	590	23,48	22,55	92,98	668,29	
	День 5					
1 Птица тушеная в соусе	125	14,92	12,65	4,39	191,25	Сб.2015 г. №
2 Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67		Сб.2015 г. №
	60	1,42	0,06	13,72		Сб.2015 г. №
211dreno coercour una	200	1,00	0,20	25,40		Сб.2015 г. №
3 Икра свекольная		1,00		14,49	70,14	
4 Сок фруктовый		2 37	0.301			
4 Сок фруктовый 5 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	-		
4 Сок фруктовый5 Хлеб пшеничныйИтого за день:	30 565	23,35	17,51	94,67	682,52	
4 Сок фруктовый 5 Хлеб пшеничный	30			-		

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 рекомендациипо 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.

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)

[.] При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль