

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 (аллергиков)  
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 (аллергиков) с 12 лет и старше (5 - 11 класс)**

№ п/п	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Угледо-	Энергетич-	№ рецептуры
		г	г	г	ы, г	еская ценность, ккал	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>							
<b>День 1</b>							
1	Сосиски отварные	90	11,15	24,14	0,38	165,79	С6.2015 г. № 243
2	Макаронные изделия отварные	180	6,83	0,83	35,58	177,11	С6.2015 г. № 202
3	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 1 марта)	100	1,33	6,08	8,52	94,12	С6.2015 г. № 45
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	<b>Итого за день:</b>	<b>600</b>	<b>21,75</b>	<b>31,37</b>	<b>73,97</b>	<b>567,16</b>	
<b>День 2</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	20	0,10	16,50	0,16	149,60	С6.2015 г. № 14
2	Каша вязкая молочная из риса	200	5,92	3,61	42,83	261,00	С6.2015 г. № 174
3	Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,07	149,96	С6.2015 г. № 382
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	С6.2015 г. № 338
	<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>12,66</b>	<b>24,61</b>	<b>92,35</b>	<b>675,10</b>	
<b>День 3</b>							
1	Жаркое по-домашнему (из говядины)	280	28,80	13,16	24,14	330,18	С6.2015 г. № 259
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015 г. № 376
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
4	Булочка "Дорожная"	70	4,75	9,77	49,10	269,50	С6.2015 г. № 67
	<b>Итого за день:</b>	<b>580</b>	<b>35,99</b>	<b>23,25</b>	<b>102,73</b>	<b>729,82</b>	
<b>День 4</b>							
1	Сосиски отварные	90	11,15	24,14	0,38	165,79	С6.2015 г. № 243
2	Пюре картофельное	180	3,89	6,52	19,84	153,52	С6.2015 г. № 312
3	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,00	20,01	84,60	С6.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	С6.2015 г. № 338
	<b>Итого за день:</b>	<b>600</b>	<b>18,96</b>	<b>31,36</b>	<b>64,52</b>	<b>518,45</b>	
<b>День 5</b>							
1	Плов из мяса птицы	280	30,77	31,53	48,57	643,02	С6.2015 г. № 291
2	Свекла отварная (порциями)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	С6.1996 г. Таб.24
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015 г. № 376
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	<b>Итого за день:</b>	<b>610</b>	<b>33,91</b>	<b>31,95</b>	<b>79,96</b>	<b>784,16</b>	

## 2 НЕДЕЛЯ

## День 1

1	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0,00	72,80	С6.2015 г. № 15
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом сливочным	290/10	6,95	12,53	34,70	279,43	С6.2015 г. № 175
3	Чай с сахаром, молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	С6.2015 г. № 378
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
<b>Итого за день:</b>		<b>550</b>	<b>15,48</b>	<b>20,09</b>	<b>65,09</b>	<b>503,37</b>	

## День 2

1	Биточки "Солнышко"	100	14,99	7,59	13,35	181,65	С6.2005 г. № 53
2	Макаронные изделия отварные	180	6,83	0,83	35,58	177,11	С6.2015 г. № 202
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015 г. № 376
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Йогурт порционный	60	2,46	0,90	3,54	32,10	С6.2015 г. № 386
<b>Итого за день:</b>		<b>570</b>	<b>26,72</b>	<b>9,64</b>	<b>81,96</b>	<b>521,00</b>	

## День 3

1	Котлета по - Куравински с соусом	70/30	2,37	4,89	13,01	116,00	С6.2015 г. № 234
2	Пюре картофельное	180	3,89	6,52	19,84	153,52	С6.2015 г. № 312
3	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 1 марта)	100	0,80	3,65	5,11	56,47	С6.2015 г. № 45
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,00	20,01	84,60	С6.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
<b>Итого за день:</b>		<b>610</b>	<b>10,58</b>	<b>15,36</b>	<b>72,46</b>	<b>480,73</b>	

## День 4

1	Тефтели 2-й вариант	110	11,84	15,12	15,54	245,53	С6.2015 г. № 279
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,59	7,51	47,66	300,62	С6.2015 г. № 171
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015 г. № 376
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	С6.2015 г. № 338
<b>Итого за день:</b>		<b>620</b>	<b>25,27</b>	<b>23,35</b>	<b>102,49</b>	<b>720,69</b>	

## День 5

1	Птица тушеная в соусе	125	14,92	12,65	4,39	191,25	С6.2015 г. № 290
2	Рис припущенный	180	4,37	5,17	44,00	239,94	С6.2015 г. № 305
3	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	С6.2015 г. № 75
4	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	25,40	110,00	С6.2015 г. № 389
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
<b>Итого за день:</b>		<b>635</b>	<b>25,03</b>	<b>18,42</b>	<b>111,15</b>	<b>796,63</b>	
<b>Всего за период:</b>		<b>5 925</b>	<b>226,35</b>	<b>229,40</b>	<b>846,68</b>	<b>6 297,11</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>593</b>	<b>22,64</b>	<b>22,94</b>	<b>84,67</b>	<b>629,71</b>	
<b>Содержание Б, Ж, У в % от калорийности</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		

При разработке 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)