

Согласовано:
МБОУ "Лицей № 23" г. Озерск


" 09 " _____

Е.А. Лукьянова

Утверждаю:
Директор ООО "Кардинал"


" 09 " _____

И.Г. Вахитов

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)

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергети ческая ценность	№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	
1 НЕДЕЛЯ							
День 1							
1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	С6.2015 г. № 209
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0,00	72,80	С6.2015 г. № 15
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	С6.2015 г. № 14
4	Каша гречневая молочная	250	11,09	6,09	39,25	253,32	С6.2015 г. № 171
5	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,08	2,80	С6.2015 г. № 375
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Итого за день:	550	22,54	25,18	54,51	535,53	
День 2							
1	Морковь тертая с маслом растительным (до 1 марта)	110	1,45	2,85	5,70	54,22	ТТК
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	С6.2015 г. № 14
3	Омлет натуральный	200	15,19	23,19	2,91	281,05	С6.2015 г. № 210
4	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,37	3,13	17,67	155,47	С6.2015 г. № 379
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Итого за день:	550	21,74	37,75	41,18	634,51	
День 3							
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	Рыба припущенная в молоке	115	19,31	11,09	1,05	181,29	С6.2015 г. № 228
4	Картофельное пюре	180	3,89	6,52	19,84	153,52	С6.2015 г. № 312
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:	550	28,89	30,70	56,35	621,18	
День 4							
1	Масло сливочное (порциями)	20	0,10	16,50	0,16	149,60	С6.2015 г. № 14
2	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом без сахара	290/10	31,25	29,60	98,13	784,28	С6.2015 г. № 224
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:	550	36,90	49,77	130,49	1121,25	
День 5							
1	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0,00	72,80	С6.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порциями)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	С6.2015 г. № 14
3	Плов (из мяса птицы)	285	25,66	12,74	51,95	425,60	С6.2015 г. № 291
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:	550	32,06	31,36	66,97	682,37	

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0,00	72,80	Сб.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порциями)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	Сб.2015 г. № 14
3	Каша вязкая пшеничная молочная	285	11,80	18,22	57,93	442,88	Сб.2015 г. № 173
4	Чай фруктовый без сахара	200	0,00	0,00	15,05	61,85	Сб.2015 г. № 377
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
Итого за день:		550	18,20	36,84	87,92	758,70	

День 2

1	Масло сливочное (порциями)	20	0,10	16,50	0,16	149,60	Сб.2015 г. № 14
2	Запеканка рисовая со сметанным соусом	285/15	6,85	14,01	64,45	411,35	Сб.2015 г. № 185
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:		550	12,50	34,18	96,81	748,32	

День 3

1	Масло сливочное (порциями)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	Сб.2015 г. № 14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0,00	72,80	Сб.2015 г. № 15
3	Каша овсяная молочная	285	12,11	19,05	53,11	432,30	Сб.2015 г. № 173
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:		550	18,51	37,67	68,13	689,07	

День 4

1	Масло сливочное (порциями)	20	0,10	16,50	0,16	149,60	Сб.2015 г. № 14
2	Пудинг творожный с изюмом	300	30,84	28,59	49,87	580,00	Сб.2015 г. № 222
3	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,37	3,13	17,67	155,47	Сб.2015 г. № 379
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
Итого за день:		550	35,99	48,55	82,52	954,04	

День 5

1	Масло сливочное (порциями)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	Сб.2015 г. № 14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0,00	72,80	Сб.2015 г. № 15
3	Биточки "Солнышко"	100	14,99	7,59	13,34	181,65	Сб.2005 г. № 53
4	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,59	7,51	47,66	300,62	Сб.2015 г. № 302
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:		550	32,46	33,80	96,50	824,24	
Всего за период:		5 500	259,79	365,80	781,38	7 569,21	
Среднее значение за период:		550	25,98	36,58	78,14	756,92	
Содержание Б, Ж, У в % от калорийности			1	1	4		

При разработке данного меню были использованы рецепты следующих сборников: Сборник 2015г. Тутьельян 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. Тутьельян 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)