

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

№ п/п	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Угледо-	Энергетич-	№ рецептуры
		г	г	г	ы, г	еская ккал	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>							
<b>День 1</b>							
1	Сосиски отварные	80	8,81	19,08	0,30	131,00	С6.2015 г. № 243
2	Макаронные изделия отварные	150	5,69	0,69	29,65	147,59	С6.2015 г. № 202
3	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 1 марта)	60	0,80	3,65	5,11	56,47	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>520</b>	<b>17,74</b>	<b>23,74</b>	<b>64,55</b>	<b>465,20</b>	
<b>День 2</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	7,25	0,08	74,80	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>540</b>	<b>12,61</b>	<b>15,36</b>	<b>92,27</b>	<b>600,30</b>	
<b>День 3</b>							
1	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	20,57	9,40	17,24	235,84	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>500</b>	<b>27,76</b>	<b>19,49</b>	<b>95,83</b>	<b>635,48</b>	
<b>День 4</b>							
1	Сосиски отварные	80	8,81	19,08	0,30	131,00	С6.2015 г. № 243
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	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>560</b>	<b>15,79</b>	<b>24,58</b>	<b>65,04</b>	<b>467,39</b>	
<b>День 5</b>							
1	Плов из мяса птицы	200	21,98	22,52	34,69	459,30	С6.2015 г. № 291
2	Свекла отварная (порциями)	70	0,49	0,07	1,33	7,70	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>500</b>	<b>24,91</b>	<b>22,91</b>	<b>65,51</b>	<b>597,14</b>	

## 2 НЕДЕЛЯ

## День 1

1	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,60	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	Сб.2015 г. № 175
3	Чай с сахаром, молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015 г. № 378
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
<b>Итого за день:</b>		<b>505</b>	<b>13,39</b>	<b>16,93</b>	<b>60,46</b>	<b>447,91</b>	

## День 2

1	Биточки "Солнышко"	80	11,99	6,07	10,68	145,32	Сб.2005 г. № 53
2	Макаронные изделия отварные	150	5,69	0,69	29,65	147,59	Сб.2015 г. № 202
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.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	Сб.2015 г. № 386
<b>Итого за день:</b>		<b>520</b>	<b>22,58</b>	<b>7,98</b>	<b>73,36</b>	<b>455,15</b>	

## День 3

1	Котлета по - Куравински с соусом	70/30	2,37	4,89	13,01	116,00	Сб.2015 г. № 234
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	Сб.2015 г. № 312
3	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 1 марта)	60	0,80	3,65	5,11	56,47	Сб.2015 г. № 45
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,00	20,01	84,60	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
<b>Итого за день:</b>		<b>540</b>	<b>9,75</b>	<b>13,64</b>	<b>73,06</b>	<b>464,46</b>	

## День 4

1	Тефтели 2-й вариант	110	11,84	15,12	15,54	245,53	Сб.2015 г. № 279
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,80	6,71	38,15	248,22	Сб.2015 г. № 171
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.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	Сб.2015 г. № 338
<b>Итого за день:</b>		<b>590</b>	<b>23,48</b>	<b>22,55</b>	<b>92,98</b>	<b>668,29</b>	

## День 5

1	Птица тушеная в соусе	125	14,92	12,65	4,39	191,25	Сб.2015 г. № 290
2	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	Сб.2015 г. № 305
3	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	Сб.2015 г. № 75
4	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	25,40	110,00	Сб.2015 г. № 389
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
<b>Итого за день:</b>		<b>565</b>	<b>23,35</b>	<b>17,51</b>	<b>94,67</b>	<b>682,52</b>	
<b>Всего за период:</b>		<b>5 340</b>	<b>191,36</b>	<b>184,69</b>	<b>777,73</b>	<b>5 483,84</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>534</b>	<b>19,14</b>	<b>18,47</b>	<b>77,77</b>	<b>548,38</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 рецепты следующих сборников: Сборник 2015г. Тутьлян 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. Тутьлян 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)