

Согласовано:

МБОУ "Лицей № 23" г. Озерск

Е.А. Лукьянова

"09" 2024 г.

Утверждаю:

Директор ООО "Кардинал"

И.Г. Вахитов

"09" 2024 г.

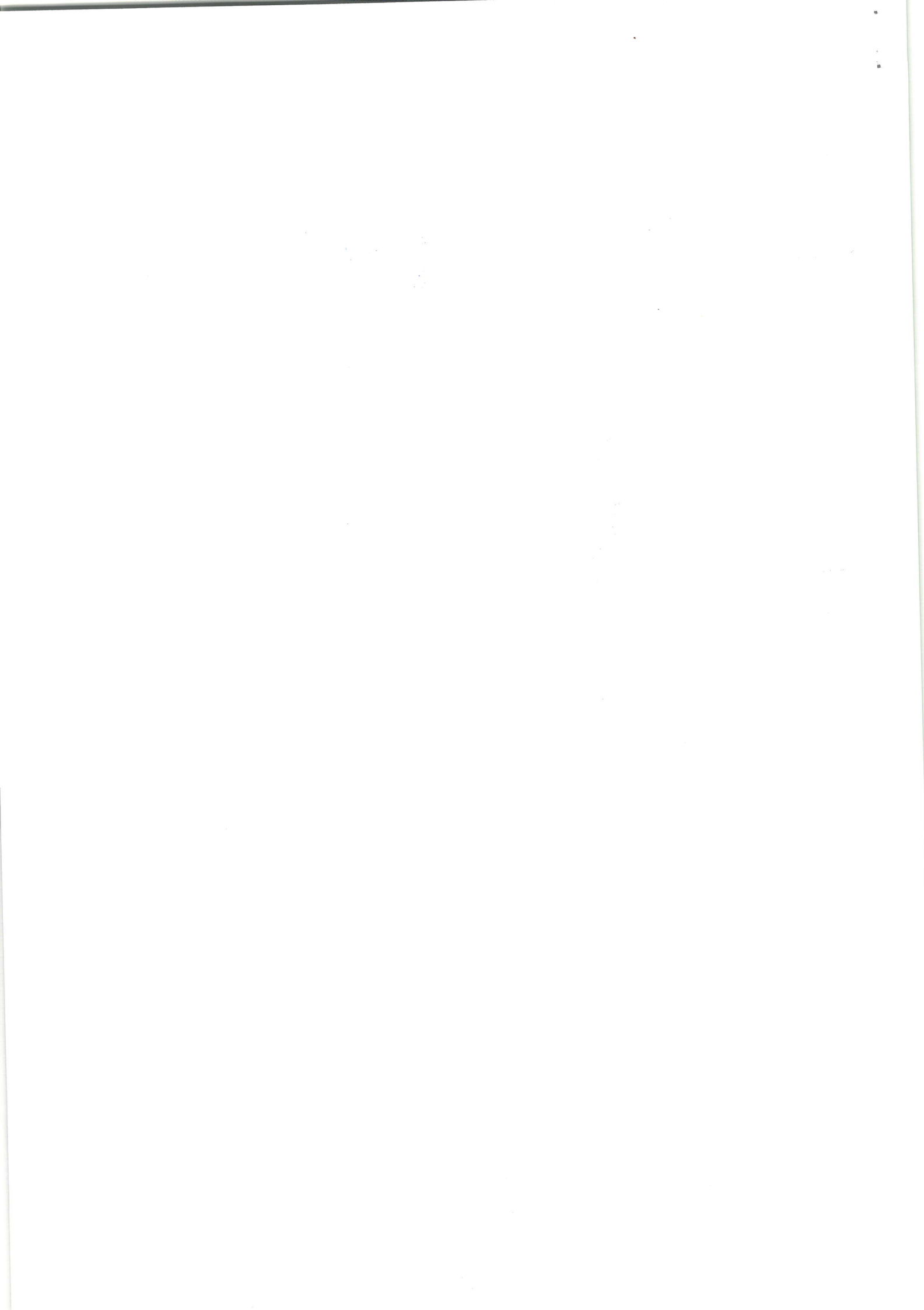
Примерное 2-х недельное меню

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

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0,00	72,80	Сб.2015 г. № 15
2	Каша вязкая молочная из ржса и пшена "Дружба" с маслом сливочным	290/10	6,95	12,53	34,70	279,43	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	
Итого за день:		550	15,48	20,09	65,09	503,37	

День 2

1	Биточки "Солнышко"	100	14,99	7,59	13,35	181,65	Сб.2005 г. № 53
2	Макаронные изделия отварные	180	6,83	0,83	35,58	177,11	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
Итого за день:		570	26,72	9,64	81,96	521,00	

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	180	3,89	6,52	19,84	153,52	Сб.2015 г. № 312
3	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 1 марта)	100	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	
Итого за день:		610	10,58	15,36	72,46	480,73	

День 4

1	Тефтели 2-й вариант	110	11,84	15,12	15,54	245,53	Сб.2015 г. № 279
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,59	7,51	47,66	300,62	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
Итого за день:		620	25,27	23,35	102,49	720,69	

День 5

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

При разработки данного меню были использованы рецепты следующих сборников: Сборник 2015г. Тутельян 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. Тутельян 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)