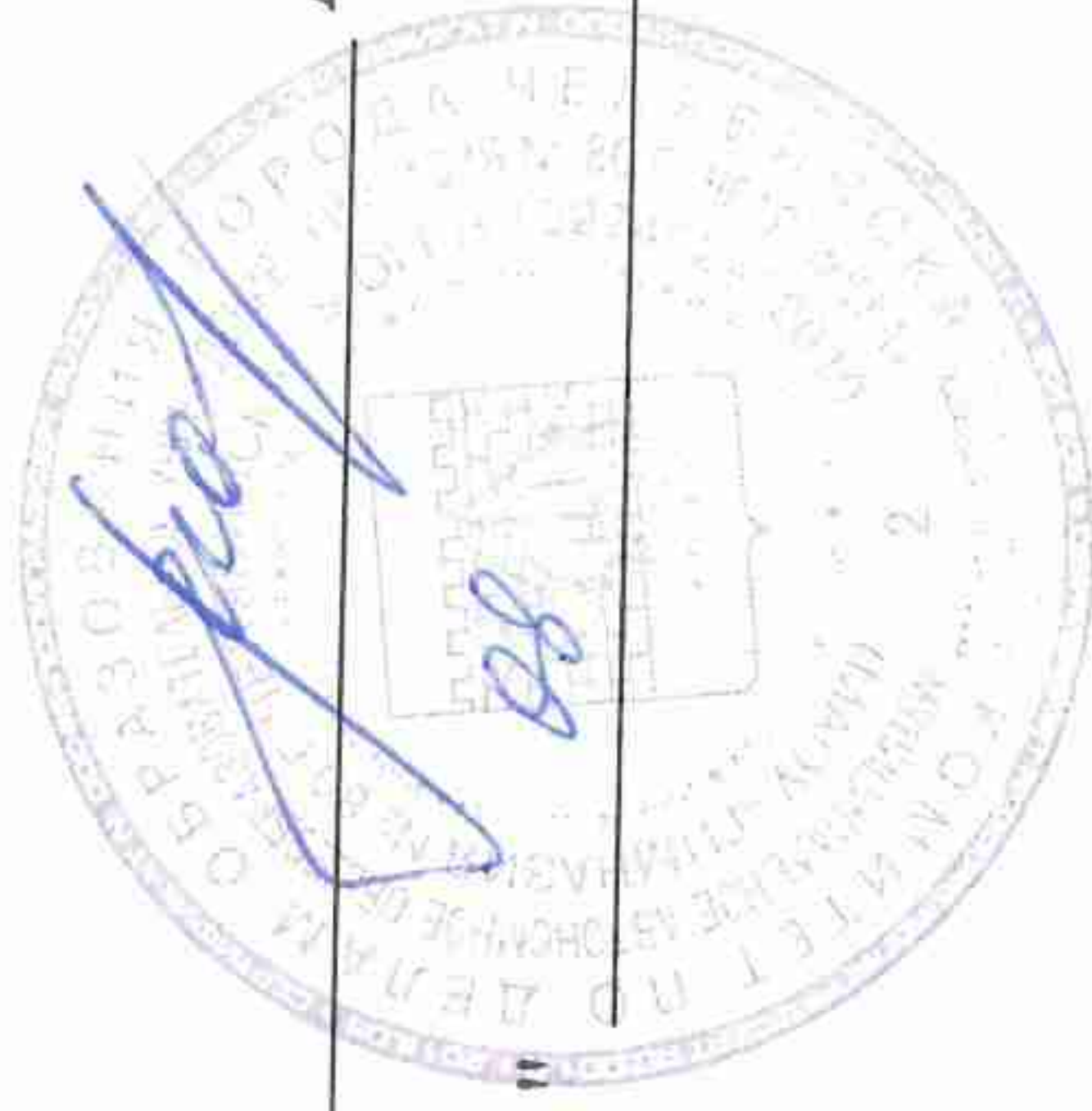


Согласовано:

МАОУ "Гимназия № 80" г. Челябинск



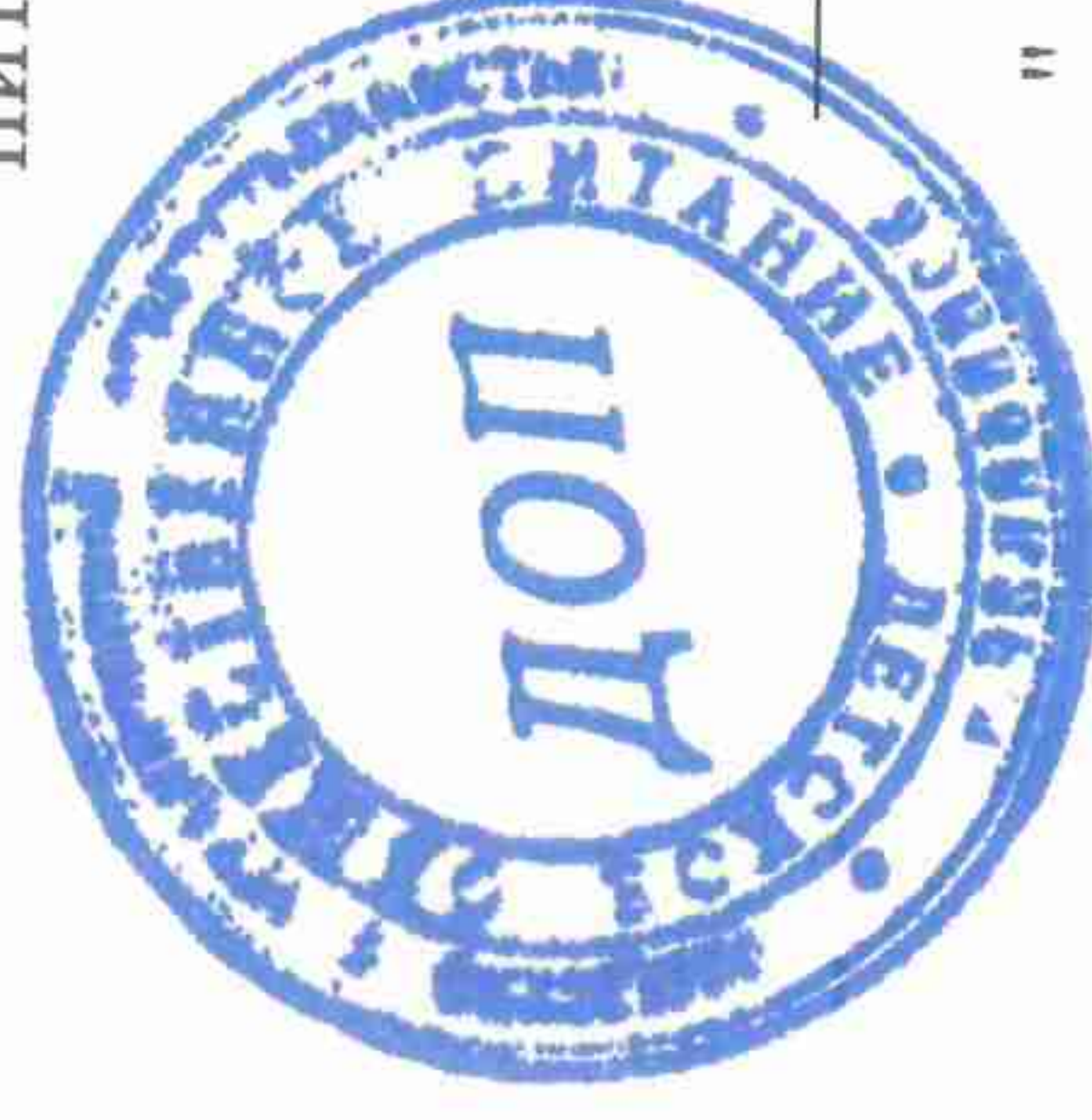
А.В. Макарова

" 21

2022 г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское общественное питание - ДОП"



Е.В. Вахитова

" "

2022 г.

Примерное 2-х недельное меню

Горячего питания

**Для учащихся, нуждающихся в лечебном питании (диабетиков, с ожирением)
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 (диабетиков, с ожирением) с 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

| № п/п | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углево ды | Энергет ическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
|-----------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|------------------|
| | | | | | | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Емг,г ок.экв | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | |
| 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | С6.2015 г. № 209 |
| 2 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,91 | 0,00 | 72,80 | 0,01 | 0,15 | 52,00 | 0,11 | 200,00 | 100,00 | 7,00 | 0,15 | С6.2015 г. № 15 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | С6.2015 г. № 14 |
| 4 | Каша гречневая молочная | 200 | 8,87 | 4,87 | 31,40 | 202,66 | 0,18 | 1,04 | 19,20 | 0,26 | 133,75 | 229,43 | 107,12 | 3,23 | С6.2015 г. № 171 |
| 5 | Чай без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 2,80 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 19,62 | 16,48 | 8,80 | 1,64 | С6.2015 г. № 375 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого за день: | 500 | 20,32 | 23,96 | 46,66 | 484,87 | 0,25 | 1,39 | 211,20 | 0,98 | 384,67 | 457,51 | 135,22 | 6,97 | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Морковь тертая с маслом растительным (до 1 марта) | 95 | 1,25 | 2,46 | 4,92 | 46,83 | 0,05 | 3,50 | 13,30 | 0,43 | 25,05 | 50,46 | 32,34 | 0,60 | ТТК |
| 2 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | С6.2015 г. № 14 |
| 3 | Омлет натуральный | 165 | 12,53 | 19,13 | 2,40 | 231,87 | 0,08 | 0,46 | 360,12 | 4,12 | 96,83 | 250,50 | 17,90 | 2,42 | С6.2015 г. № 210 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,37 | 3,13 | 17,67 | 155,47 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 125,19 | 131,80 | 29,13 | 0,33 | С6.2015 г. № 379 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого за день: | 500 | 18,88 | 33,30 | 39,89 | 577,94 | 0,16 | 5,06 | 413,42 | 4,92 | 256,37 | 467,56 | 86,87 | 4,30 | |

День 3

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| 1 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 150,00 | 75,00 | 5,25 | 0,11 | С6.2015 г. № 15 |
| 2 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | С6.2015 г. № 14 |
| 3 | Рыба припущенная в молоке | 95 | 15,95 | 9,16 | 0,87 | 149,76 | 0,11 | 1,46 | 9,94 | 2,89 | 45,06 | 137,29 | 31,31 | 0,89 | С6.2015 г. № 228 |
| 4 | Картофельное пюре | 150 | 3,24 | 5,43 | 16,53 | 127,93 | 0,16 | 25,89 | 3,84 | 0,13 | 41,07 | 86,60 | 0,00 | 1,18 | С6.2015 г. № 312 |
| 5 | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | 0,48 | 0,08 | 20,56 | 88,00 | 0,00 | 99,80 | 0,00 | 0,56 | 21,14 | 3,24 | 3,24 | 0,43 | С6.2015 г. № 388 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого за день: | 500 | 24,88 | 27,68 | 52,86 | 564,06 | 0,31 | 127,25 | 92,78 | 4,03 | 266,57 | 336,93 | 47,30 | 3,56 | |

День 4

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | С6.2015 г. № 14 |
| 2 | Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом без сахара | 250/10 | 27,08 | 25,65 | 85,05 | 679,71 | 0,17 | 2,08 | 113,27 | 4,11 | 445,93 | 457,08 | 70,08 | 1,74 | С6.2015 г. № 224 |
| 3 | Какао с молоком без сахара | 200 | 3,87 | 3,34 | 17,38 | 118,40 | 0,00 | 1,38 | 24,20 | 0,00 | 152,02 | 124,36 | 21,14 | 0,27 | С6.2015 г. № 382 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого за день: | 500 | 32,68 | 37,57 | 117,33 | 941,88 | 0,20 | 3,46 | 177,47 | 4,48 | 607,25 | 616,24 | 98,72 | 2,96 | |

День 5

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| 1 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 150,00 | 75,00 | 5,25 | 0,11 | С6.2015 г. № 15 |
| 2 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | С6.2015 г. № 14 |
| 3 | Плов (из мяса птицы) | 250 | 22,51 | 11,18 | 45,57 | 373,33 | 0,18 | 8,17 | 35,00 | 0,68 | 45,11 | 236,67 | 67,42 | 2,33 | С6.2015 г. № 291 |
| 4 | Чай без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 2,80 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 19,62 | 16,48 | 8,80 | 1,64 | С6.2015 г. № 375 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого за день: | 505 | 27,72 | 24,19 | 60,55 | 574,50 | 0,22 | 8,48 | 114,00 | 1,13 | 224,03 | 362,95 | 88,97 | 5,03 | |

2 НЕДЕЛЯ

День 1

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| 1 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 150,00 | 75,00 | 5,25 | 0,11 | С6.2015 г. № 15 |
| 2 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | С6.2015 г. № 14 |
| 3 | Каша вязкая пшеничная молочная | 250 | 10,35 | 15,98 | 50,82 | 388,49 | 0,30 | 1,55 | 62,74 | 0,90 | 162,00 | 254,13 | 51,31 | 1,77 | С6.2015 г. № 173 |
| 4 | Чай фруктовый без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,05 | 61,85 | 0,00 | 2,68 | 0,00 | 0,00 | 14,05 | 4,25 | 2,25 | 0,21 | С6.2015 г. № 377 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого за день: | 505 | 15,56 | 28,99 | 80,77 | 648,71 | 0,34 | 4,34 | 141,74 | 1,35 | 335,35 | 368,18 | 66,31 | 3,04 | |

День 2

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | С6.2015 г. № 14 |
| 2 | Залепанка рисовая со сметанным соусом | 245/15 | 5,94 | 12,15 | 55,86 | 356,50 | 0,07 | 0,02 | 26,00 | 1,66 | 28,03 | 192,87 | 44,59 | 1,10 | С6.2015 г. № 185 |
| 3 | Какао с молоком без сахара | 200 | 3,87 | 3,34 | 17,38 | 118,40 | 0,00 | 1,38 | 24,20 | 0,00 | 152,02 | 124,36 | 21,14 | 0,27 | С6.2015 г. № 382 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого за день: | 500 | 11,54 | 24,07 | 88,14 | 618,67 | 0,10 | 1,40 | 90,20 | 2,03 | 189,35 | 352,03 | 73,23 | 2,32 | |

День 3

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------------|
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | С6.2015 г. № 14 |
| 2 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 150,00 | 75,00 | 5,25 | 0,11 | С6.2015 г. № 15 |
| 3 | Каша овсяная молочная | 250 | 10,62 | 16,71 | 46,59 | 379,21 | 0,32 | 1,55 | 65,24 | 0,87 | 176,88 | 315,31 | 85,77 | 2,34 | С6.2015 г. № 173 |
| 4 | Чай без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 2,80 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 19,62 | 16,48 | 8,80 | 1,64 | С6.2015 г. № 375 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого за день: | 505 | 15,83 | 29,72 | 61,57 | 580,38 | 0,36 | 1,86 | 144,24 | 1,32 | 355,80 | 441,59 | 107,32 | 5,04 | |

День 4

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | Сб.2015 г. № 14 |
| 2 | Пудинг творожный с изюмом | 260 | 26,73 | 24,78 | 43,22 | 502,67 | 0,13 | 0,75 | 140,83 | 1,77 | 272,58 | 506,56 | 62,57 | 1,79 | Сб.2015 г. № 222 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,37 | 3,13 | 17,67 | 155,47 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 125,19 | 131,80 | 29,13 | 0,33 | Сб.2015 г. № 379 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого за день: | 500 | 31,83 | 36,49 | 75,79 | 801,91 | 0,16 | 1,85 | 180,83 | 2,14 | 407,07 | 673,16 | 99,20 | 3,07 | |

День 5

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|---------------|--------------|------------------|
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | Сб.2015 г. № 14 |
| 2 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 150,00 | 75,00 | 5,25 | 0,11 | Сб.2015 г. № 15 |
| 3 | Биточки "Солнышко" | 90 | 13,49 | 6,83 | 12,01 | 163,49 | 0,09 | 0,28 | 46,26 | 2,61 | 37,05 | 82,37 | 17,02 | 1,09 | Сб.2005 г. № 53 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 9,16 | 6,50 | 41,22 | 260,00 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,64 | 15,81 | 217,51 | 144,87 | 4,86 | Сб.2015 г. № 302 |
| 5 | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | 0,48 | 0,08 | 20,56 | 88,00 | 0,00 | 99,80 | 0,00 | 0,56 | 21,14 | 3,24 | 3,24 | 0,43 | Сб.2015 г. № 388 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого за день: | 505 | 28,34 | 26,42 | 88,69 | 709,86 | 0,35 | 100,19 | 125,26 | 4,26 | 233,30 | 412,92 | 177,88 | 7,44 | |
| | Всего за период: | 5 020 | 227,58 | 292,39 | 712,25 | 6 502,78 | 2,42 | 255,26 | 1 691,14 | 26,64 | 3 259,76 | 4 489,07 | 981,02 | 43,73 | |
| | Среднее значение за период: | 502 | 22,76 | 29,24 | 71,23 | 650,28 | 0,24 | 25,53 | 169,11 | 2,66 | 325,98 | 448,91 | 98,10 | 4,37 | |
| | Содержание Б, Ж, У в % от калорийности | | 1 | 1 | 4 | | | | | | | | | | |

При разработке 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)