

Согласовано:

МАОУ "Гимназия № 80 г. Челябинска"

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское  
общественное питание - ДОП"

  
\_\_\_\_\_ А.В. Макарова

  
\_\_\_\_\_ Е.В. Вахитова

" 21 " \_\_\_\_\_ 08 2023 г.

" 31 " \_\_\_\_\_ 08 2023 г.

### 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)

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
п/п		г	г	г	г	ккал	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>							
<b>День 1</b>							
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	
	<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>22,54</b>	<b>25,18</b>	<b>54,51</b>	<b>535,53</b>	
<b>День 2</b>							
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	
	<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>21,74</b>	<b>37,75</b>	<b>41,18</b>	<b>634,51</b>	
<b>День 3</b>							
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	
	<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>28,89</b>	<b>30,70</b>	<b>56,35</b>	<b>621,18</b>	
<b>День 4</b>							
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	
	<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>36,90</b>	<b>49,77</b>	<b>130,49</b>	<b>1121,25</b>	
<b>День 5</b>							
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	
	<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>32,06</b>	<b>31,36</b>	<b>66,97</b>	<b>682,37</b>	

**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	
<b>Итого за день:</b>		<b>550</b>	<b>18,20</b>	<b>36,84</b>	<b>87,92</b>	<b>758,70</b>	

**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	
<b>Итого за день:</b>		<b>550</b>	<b>12,50</b>	<b>34,18</b>	<b>96,81</b>	<b>748,32</b>	

**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	
<b>Итого за день:</b>		<b>550</b>	<b>18,51</b>	<b>37,67</b>	<b>68,13</b>	<b>689,07</b>	

**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	
<b>Итого за день:</b>		<b>550</b>	<b>35,99</b>	<b>48,55</b>	<b>82,52</b>	<b>954,04</b>	

**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	
<b>Итого за день:</b>		<b>550</b>	<b>32,46</b>	<b>33,80</b>	<b>96,50</b>	<b>824,24</b>	
<b>Всего за период:</b>		<b>5 500</b>	<b>259,79</b>	<b>365,80</b>	<b>781,38</b>	<b>7 569,21</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>550</b>	<b>25,98</b>	<b>36,58</b>	<b>78,14</b>	<b>756,92</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)