

Согласовано:

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа
№ 104 Челябинска"



И.А. Иванов

_____ 2025 г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское
общественное питание - ДОП"



Е.В. Вахитова

_____ 2025 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)

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	№ рецептуры
п/п		г	г	г	г	ккал	
1 НЕДЕЛЯ							
День 1							
1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	С6.2015 г. № 209
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	С6.2015 г. № 15
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	С6.2015 г. № 14
4	Каша гречневая молочная	200	9,01	5,74	35,05	229,00	С6.2015 г. № 183
5	Чай без сахара	200	0,10	0,03	0,02	0,70	С6.2015 г. № 375
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	Итого за день:	500	18,83	21,01	55,24	486,66	
День 2							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	С6.2015 г. № 14
2	Омлет натуральный	80	7,44	13,25	1,41	154,49	С6.2015 г. № 210
3	Каша молочная пшенная	150	5,58	3,36	27,69	164,25	С6.2015 г. № 182
4	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	15,95	100,60	С6.2015 г. № 379
5	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	
	Итого за день:	500	19,63	27,20	74,82	623,28	
День 3							
1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	С6.2015 г. № 15
2	Рыба припущенная в молоке	80	9,90	5,64	2,29	99,20	С6.2015 г. № 228
3	Картофельное пюре	150	3,07	4,81	20,44	137,25	С6.2015 г. № 312
4	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,80	8,20	С6.2015 г. № 388
5	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	
	Итого за день:	500	19,33	14,34	53,17	418,59	
День 4							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	С6.2015 г. № 14
2	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным без сахара	50/30	5,88	5,24	16,91	138,00	С6.2015 г. № 224
3	Каша молочная "Здоровье"	150	5,40	3,90	33,45	190,50	С6.2005 г. № 37
4	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,55	7,60	38,60	С6.2015 г. № 382
5	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	
	Итого за день:	500	18,80	20,60	87,73	571,04	
День 5							
1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	С6.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	С6.2015 г. № 14
3	Плов (из мяса птицы)	250	22,51	11,19	45,56	373,34	С6.2015 г. № 291
4	Чай без сахара	200	0,10	0,03	0,02	0,70	С6.2015 г. № 375
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Итого за день:	500	26,69	21,75	60,53	545,01	

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	Сб.2015 г. № 15
2	Омлет натуральный	80	7,44	13,25	1,41	154,49	Сб.2015 г. № 210
3	Каша молочная пшеничная	150	5,58	3,36	27,69	164,25	Сб.2015 г. № 182
4	Чай без сахара	200	0,10	0,03	0,02	0,70	Сб.2015 г. № 375
5	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	
Итого за день:		500	18,80	20,25	58,76	493,38	

День 2

1	Свекла отварная (порционно)	100	1,50	0,06	13,80	64,28	Сб.1996 г. № 24
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	Сб.2015 г. № 14
2	Запеканка рисовая с соусом	130	2,37	2,89	41,42	201,00	Сб.2015 г. № 185
3	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,55	7,60	38,60	Сб.2015 г. № 382
4	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	
Итого за день:		500	11,36	15,41	92,54	516,62	

День 3

1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	Сб.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Сб.2015 г. № 14
3	Каша гречневая молочная	220	9,92	6,32	38,56	251,90	Сб.2015 г. № 183
4	Чай без сахара	200	0,10	0,03	0,02	0,70	Сб.2015 г. № 375
5	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	
Итого за день:		500	15,78	17,21	68,35	492,54	

День 4

1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Сб.2015 г. № 14
2	Запеканка из творога с морковью с соусом	50/30	5,88	5,24	16,91	138,00	Сб.2015 г. № 224
3	Каша молочная "Здоровье"	150	5,40	3,90	33,45	190,50	Сб.2005 г. № 37
4	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,55	7,60	38,60	Сб.2015 г. № 382
5	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	
Итого за день:		500	18,80	20,60	87,73	571,04	

День 5

1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	Сб.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Сб.2015 г. № 14
3	Птица тушеная в соусе	50/50	11,66	9,72	4,01	150,20	Сб.2015 г. № 290
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,52	5,85	38,48	239,87	Сб.2015 г. № 171
5	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,80	8,20	Сб.2015 г. № 388
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
Итого за день:		500	24,94	26,38	58,24	569,24	
Всего за период:		5 000	192,96	204,75	697,11	5 287,40	
Среднее значение за период:		500	19,30	20,48	69,71	528,74	
Содержание Б, Ж, У в % от калорийности							

При разработки 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)