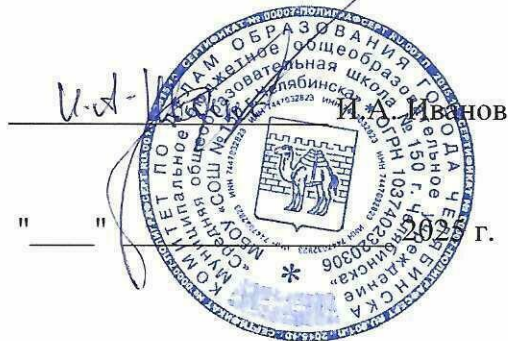


Согласовано:
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа
№ 150 г. Челябинска"



Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Детское
общественное питание - ДОП"



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	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	250	11,27	7,18	43,82	286,25	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:	550	21,09	22,45	64,01	543,91	
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 пшеничная	200	7,44	4,48	36,92	219,00	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:	550	21,49	28,32	84,05	678,03	
День 3							
1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	С6.2015 г. № 15
2	Рыба припущенная в молоке	100	12,38	7,05	2,87	124,00	С6.2015 г. № 228
3	Картофельное пюре	180	3,69	5,78	24,53	164,70	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:	550	22,43	16,72	57,84	470,84	
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 сметанным без сахара	50/30	5,88	5,24	16,91	138,00	С6.2015 г. № 224
3	Каша молочная "Здоровье"	200	7,20	5,20	44,60	254,00	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:	550	20,60	21,90	98,88	634,54	
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)	270	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	60	3,36	0,66	29,64	137,94	
	Итого за день:	550	28,37	22,08	75,35	613,98	

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	200	7,44	4,48	36,92	219,00	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:		550	20,66	21,37	67,99	548,13	

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	180	3,29	4,01	57,35	278,31	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:		550	12,28	16,53	108,47	593,93	

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	270	12,18	7,76	47,33	309,15	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:		550	18,04	18,65	77,12	549,79	

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 молочным без сахара	50/30	5,88	5,24	16,91	138,00	Сб.2015 г. № 224
3	Каша молочная "Здоровье"	200	7,20	5,20	44,60	254,00	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:		550	20,60	21,90	98,88	634,54	

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	180	10,27	6,31	46,42	282,67	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	50	2,80	0,55	24,70	114,95	
Итого за день:		550	27,81	27,06	76,06	658,02	
Всего за период:		5 500	213,37	216,98	808,65	5 925,71	
Среднее значение за период:		550	21,34	21,70	80,87	592,57	
Содержание Б, Ж, У в % от калорийности							

При разработке данного меню были использованы рецептуры 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)