

Согласовано:

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа
№ 150 г. 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 (аллергиков)

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 (аллергиков) с 7 до 11 лет (1 - 4 класс)**

№	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод	Энергети	№ рецептуры
п/п		г	г	г	ы, г	ческая ккал	
1 НЕДЕЛЯ							
День 1							
1	Свекла отварная (порционно)	60	0,90	0,04	8,28	38,57	С6.1996 г. № 24
2	Фрикадельки в соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	С6.2015 г. № 280
3	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,28	30,93	184,09	С6.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
	Итого за день:	550	16,56	15,75	74,48	509,42	
День 2							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	С6.2015 г. № 14
2	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	С6.2015 г. № 15
3	Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,02	24,63	174,60	С6.2015 г. № 303
4	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	С6.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
6	Яблоко зеленое	100	0,40	0,40	9,80	47,00	С6.2015 г. № 338
	Итого за день:	520	10,54	16,91	76,23	503,16	
День 3							
1	Тефтели в соусе 1-й вариант (говядина)	60/50	7,83	8,75	10,25	151,00	С6.2015 г. № 278
2	Рис отварной	150	3,62	4,14	37,92	203,13	С6.2015 г. № 304
3	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	С6.2015 г. № 342
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	Итого за день:	500	14,77	13,45	95,37	562,25	
День 4							
1	Голубцы ленивые	80/30	8,91	10,34	7,37	169,18	С6.2005 г. № 61
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	С6.2015 г. № 312
3	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	С6.2015 г. № 388
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	Итого за день:	500	15,81	15,82	67,89	488,15	
День 5							
1	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	С6.2015 г. № 45
2	Плов из говядины	50/150	21,99	22,52	34,69	429,33	С6.2015 г. № 265
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015 г. № 376
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день:	505	25,22	24,79	68,06	595,71	

2 НЕДЕЛЯ							
День 1							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	С6.2015 г. № 14
2	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	С6.2015 г. № 15
3	Рис с овощами	150	4,05	8,25	30,30	198,60	С6.2005 г. № 38
4	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	С6.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Яблоко зеленое	100	0,40	0,40	9,80	44,40	С6.2015 г. № 338
	Итого за день:	500	9,88	19,24	86,73	547,94	
День 2							
1	Фрикадельки в соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	С6.2015 г. № 280
2	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,28	30,93	184,09	С6.2015 г. № 202
3	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	С6.2015 г. № 342
4	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	
	Итого за день:	500	17,73	16,10	91,16	583,90	
День 3							
1	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	С6.2015 г. № 45
2	Голубцы ленивые	80/30	8,91	10,34	7,37	169,18	С6.2005 г. № 61
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,52	5,85	38,48	239,87	С6.2015 г. № 171
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
	Итого за день:	555	19,87	18,36	74,39	552,05	
День 4							
1	Тефтели в соусе 1-й вариант (говядина)	60/50	7,83	8,75	10,25	151,00	С6.2015 г. № 278
2	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,50	С6.2015 г. № 303
3	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	С6.2015 г. № 388
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	Итого за день:	500	15,85	14,44	74,27	490,22	
День 5							
1	Свекла отварная (порционно)	60	0,90	0,04	8,28	38,57	С6.1996 г. № 24
2	Макароны отварные с сыром	180/10	8,96	7,36	37,31	251,35	С6.2015 г. № 204
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015 г. № 376
4	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
5	Яблоко зеленое	100	0,40	0,40	9,80	47,00	С6.2015 г. № 338
	Итого за день:	585	11,91	8,02	80,05	443,68	
	Всего за период:	5 215	158,14	162,88	788,63	5 276,48	
	Среднее значение за период:	521,5	15,81	16,29	78,86	527,65	
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности						

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)