

Согласовано:
МБОУ "Лицей № 23"


_____ Е.А. Лукьянова
" " _____ 2021 г.

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


_____ Е.В. Вахитова
" " _____ 2021 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 | Углево ды | Энергет ическая ценност | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры |
|-----------------|---|-------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|------------------|
| | | | | | | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Емг,г ок.экв | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | |
| п/п | | г | г | г | г | ккал | | | | | | | | | |
| 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,005 | 0,105 | 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 | 0 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0 | 0,02 | С6.2015 г. № 14 |
| 3 | 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 |
| 4 | Чай без сахара | 200 | 0 | 0 | 0,08 | 2,80 | 0 | 0,20 | 0 | 0 | 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 | 0 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого: | | 14,03 | 9,63 | 46,30 | 329,03 | 0,215 | 1,345 | 58,20 | 0,61 | 310,27 | 352,71 | 128,67 | 5,91 | |
| | Итого за день | | 14,03 | 9,63 | 46,30 | 329,03 | 0,215 | 1,345 | 58,20 | 0,61 | 310,27 | 352,71 | 128,67 | 5,91 | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0 | 0 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0 | 0,02 | С6.2015 г. № 14 |
| 2 | Омлет натуральный | 140 | 10,63 | 16,23 | 2,04 | 196,74 | 0,07 | 0,390 | 305,56 | 3,50 | 82,16 | 212,55 | 15,19 | 2,05 | С6.2015 г. № 210 |
| 3 | Зеленый горошек отварной консервированный | 25 | 2,98 | 4,32 | 6,22 | 75,58 | 0,10 | 9,500 | 4,76 | 0,06 | 20,20 | 16,45 | 5,39 | 0,68 | С6.2015 г. № 131 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,37 | 3,13 | 17,67 | 155,47 | 0 | 1,100 | 0 | 0 | 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 | 0 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого: | | 18,71 | 32,26 | 40,83 | 571,56 | 0,20 | 10,99 | 350,32 | 3,93 | 236,85 | 395,60 | 57,21 | 4,01 | |
| | Итого за день | | 18,71 | 32,26 | 40,83 | 571,56 | 0,20 | 10,99 | 350,32 | 3,93 | 236,85 | 395,60 | 57,21 | 4,01 | |

| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0 | 0 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0 | 0,02 | Сб.2015 г. № 14 |
| 2 | Рыба припущенная в молоке | 80/10 | 15,95 | 9,16 | 0,87 | 149,76 | 0,11 | 1,456 | 9,94 | 2,89 | 45,06 | 137,29 | 31,31 | 0,89 | Сб.2015 г. № 228 |
| 3 | Картофельное пюре | 150 | 3,24 | 5,43 | 16,53 | 127,93 | 0,16 | 25,893 | 3,84 | 0,13 | 41,07 | 86,60 | | 1,18 | Сб.2015 г. № 312 |
| 4 | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | 0,48 | 0,08 | 20,56 | 88,00 | 0 | 99,80 | 0 | 0,56 | 21,14 | 3,24 | 3,24 | 0,43 | Сб.2015 г. № 388 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0 | 0 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого: | | 21,35 | 15,00 | 52,78 | 434,66 | 0,30 | 127,15 | 13,78 | 3,85 | 114,17 | 258,93 | 42,05 | 3,43 | |
| | Итого за день | | 21,35 | 15,00 | 52,78 | 434,66 | 0,30 | 127,15 | 13,78 | 3,85 | 114,17 | 258,93 | 42,05 | 3,43 | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0 | 0 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0 | 0,02 | Сб.2015 г. № 14 |
| 2 | Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом без сахара | 200/15 | 22,39 | 21,22 | 70,33 | 562,07 | 0,14 | 1,72 | 93,67 | 3,40 | 368,75 | 377,97 | 57,95 | 1,44 | Сб.2015 г. № 224 |
| 3 | Какао с молоком без сахара | 200 | 3,87 | 3,34 | 17,38 | 118,40 | 0 | 1,380 | 24,20 | 0 | 152,02 | 124,36 | 21,14 | 0,27 | Сб.2015 г. № 382 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0 | 0 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого: | | 27,99 | 33,14 | 102,61 | 824,24 | 0,17 | 3,10 | 157,87 | 3,77 | 530,07 | 537,13 | 86,59 | 2,66 | |
| | Итого за день | | 27,99 | 33,14 | 102,61 | 824,24 | 0,17 | 3,10 | 157,87 | 3,77 | 530,07 | 537,13 | 86,59 | 2,66 | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0 | 0 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0 | 0,02 | Сб.2015 г. № 14 |
| 2 | Плов (из мяса птицы) | 150/30 | 16,21 | 8,05 | 32,81 | 268,80 | 0,132 | 5,880 | 25,20 | 0,49 | 32,48 | 170,40 | 48,54 | 1,68 | Сб.2015 г. № 291 |
| 3 | Чай без сахара | 200 | 0 | 0 | 0,08 | 2,80 | 0 | 0,20 | 0 | 0 | 19,62 | 16,48 | 8,80 | 1,64 | Сб.2015 г. № 375 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0 | 0 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого: | | 17,94 | 16,63 | 47,79 | 415,37 | 0,16 | 6,08 | 65,20 | 0,86 | 61,40 | 221,68 | 64,84 | 4,27 | |
| | Итого за день | | 17,94 | 16,63 | 47,79 | 415,37 | 0,16 | 6,08 | 65,20 | 0,86 | 61,40 | 221,68 | 64,84 | 4,27 | |
| | Среднее значение за период | | 20,00 | 21,33 | 58,06 | 514,97 | 0,21 | 29,73 | 129,07 | 2,60 | 250,55 | 353,21 | 75,87 | 4,06 | |

2 НЕДЕЛЯ

День 1

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| 1 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,60 | 0,005 | 0,105 | 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 | 0 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0 | 0,02 | С6.2015 г. № 14 |
| 3 | Каша вязкая пшеничная и молочная с маслом сливочным | 200/10 | 8,7 | 13,42 | 42,69 | 326,33 | 0,25 | 1,300 | 52,7 | 0,76 | 136,08 | 213,47 | 43,11 | 1,49 | С6.2015 г. № 173 |
| 4 | Чай фруктовый без сахара | 200 | 0 | 0 | 15,05 | 61,85 | 0 | 2,68 | 0 | 0 | 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 | 0 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого: | | 13,86 | 18,18 | 72,56 | 511,75 | 0,29 | 4,085 | 91,7 | 1,11 | 307,03 | 324,52 | 58,11 | 2,74 | |
| | Итого за день | | 13,86 | 18,18 | 72,56 | 511,75 | 0,29 | 4,085 | 91,7 | 1,11 | 307,03 | 324,52 | 58,11 | 2,74 | |

День 2

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0 | 0 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0 | 0,02 | С6.2015 г. № 14 |
| 2 | Запеканка рисовая со сметанным соусом | 200/15 | 4,91 | 10,05 | 46,19 | 294,80 | 0,06 | 0,016 | 21,50 | 1,37 | 23,18 | 159,49 | 36,87 | 0,91 | С6.2015 г. № 185 |
| 3 | Какао с молоком без сахара | 200 | 3,87 | 3,34 | 17,38 | 118,40 | 0 | 1,380 | 24,20 | 0 | 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 | 0 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого: | | 10,51 | 21,97 | 78,47 | 556,97 | 0,09 | 1,40 | 85,70 | 1,74 | 184,50 | 318,65 | 65,51 | 2,13 | |
| | Итого за день | | 10,51 | 21,97 | 78,47 | 556,97 | 0,09 | 1,40 | 85,70 | 1,74 | 184,50 | 318,65 | 65,51 | 2,13 | |

День 3

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0 | 0 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0 | 0,02 | С6.2015 г. № 14 |
| 2 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,60 | 0,005 | 0,105 | 39,00 | 0,08 | 150,00 | 75,00 | 5,25 | 0,11 | С6.2015 г. № 15 |
| 3 | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 200/10 | 8,92 | 14,04 | 39,14 | 318,54 | 0,27 | 1,300 | 54,8 | 0,73 | 148,58 | 264,86 | 72,05 | 1,94 | С6.2015 г. № 173 |
| 4 | Чай без сахара | 200 | 0 | 0 | 0,08 | 2,80 | 0 | 0,20 | 0 | 0 | 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 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого: | | 14,08 | 18,8 | 54,04 | 444,91 | 0,31 | 1,605 | 93,80 | 1,08 | 325,1 | 388,14 | 93,60 | 4,62 | |
| | Итого за день | | 14,08 | 18,80 | 54,04 | 444,91 | 0,31 | 1,605 | 93,80 | 1,08 | 325,10 | 388,14 | 93,60 | 4,62 | |

| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------------|
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0 | 0 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0 | 0,02 | Сб.2015 г. № 14 |
| 2 | Пудинг творожный с изюмом | 200 | 20,56 | 19,06 | 33,25 | 386,67 | 0,10 | 0,578 | 108,33 | 1,36 | 209,68 | 389,66 | 48,13 | 1,38 | Сб.2015 г. № 222 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,37 | 3,13 | 17,67 | 155,47 | 0 | 1,100 | 0 | 0 | 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 | 0 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого: | | 25,66 | 30,77 | 65,82 | 685,91 | 0,13 | 1,68 | 148,33 | 1,73 | 344,17 | 556,26 | 84,76 | 2,66 | |
| | Итого за день | | 25,66 | 30,77 | 65,82 | 685,91 | 0,13 | 1,68 | 148,33 | 1,73 | 344,17 | 556,26 | 84,76 | 2,66 | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0 | 0 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0 | 0,02 | Сб.2015 г. № 14 |
| 2 | Биточки (мясо или птица) | 80 | 11,99 | 6,07 | 10,68 | 145,32 | 0,08 | 0,250 | 41,12 | 2,32 | 32,93 | 73,22 | 15,13 | 0,97 | Сб.2005 г. № 53 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | 0 | 0 | 0,60 | 14,82 | 203,92 | 135,82 | 4,56 | Сб.2015 г. № 302 |
| 4 | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | 0,48 | 0,08 | 20,56 | 88,00 | 0 | 99,80 | 0 | 0,56 | 21,14 | 3,24 | 3,24 | 0,43 | Сб.2015 г. № 388 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0 | 0 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого: | | 22,79 | 20,82 | 84,78 | 620,84 | 0,32 | 100,05 | 81,12 | 3,85 | 78,19 | 315,18 | 161,69 | 6,91 | |
| | Итого за день | | 22,79 | 20,82 | 84,78 | 620,84 | 0,32 | 100,05 | 81,12 | 3,85 | 78,19 | 315,18 | 161,69 | 6,91 | |
| | Среднее значение за период | | 17,38 | 22,11 | 71,13 | 564,08 | 0,23 | 21,76 | 100,13 | 1,90 | 247,80 | 380,55 | 92,73 | 3,81 | |