

МБОУ "СОШ № 25" г. Озерск

Директор ООО "Кардинал"

И.Г. Вахитов

2025 г.

2025 г.

(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 12 лет и старше (5 - 11 класс)**

№	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод	Энергети	№ рецептуры
п/п		г	г	г	ы,	ческая	
					г	ценность,	
						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	180	6,64	4,41	37,31	215,35	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:	580	17,69	15,88	80,86	540,68	
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	200	6,11	6,69	27,37	194,00	С6.2015 г. № 303
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	47,00	С6.2015 г. № 338
	Итого за день:	550	11,94	17,68	83,80	545,94	
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	180	4,36	4,25	45,76	238,33	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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день:	550	17,09	13,76	112,87	644,21	
День 4							
1	Голубцы ленивые	80/30	8,91	10,34	7,37	169,18	С6.2005 г. № 61
2	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день:	500	18,01	16,98	81,64	562,36	
День 5							
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	Итого за день:	555	26,53	26,19	75,48	643,25	

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	180	4,86	9,90	36,36	238,32	С6.2005 г. № 38
4	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	С6.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
6	Яблоко зеленое	100	0,40	0,40	9,80	44,40	С6.2015 г. № 338
Итого за день:		550	12,27	21,09	102,45	634,42	

День 2

1	Фрикадельки в соусе	55/50	8,50	11,21	10,61	180,00	С6.2015 г. № 280
2	Макаронные изделия отварные	200	7,38	4,90	41,46	239,28	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Итого за день:		555	19,99	16,77	104,10	650,78	

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	180	10,27	6,31	46,42	282,67	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:		585	21,62	18,82	82,33	594,85	

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	180	5,02	6,01	28,73	189,00	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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
Итого за день:		550	18,27	15,64	88,72	568,48	

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:		5 060	175,32	170,83	892,30	5 828,65	
Среднее значение за период:		506	17,53	17,08	89,23	582,87	
Содержание Б, Ж, У в % от калорийности							

При разработке данного меню были использованы рецептуры следующих сборников: Сборник 2015г. Тутьян 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. Тутьян 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)