

Согласовано:

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа № 29 VI вида»

Директор _____ Н.А.Юдина

«31» августа 2022 год.

**Примерное 2-х недельное меню горячего питания для
учащихся, нуждающихся в лечебном питании
(диабетиков, с ожирение) с 12 лет (5 – 11(12) класс)**

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	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, т. ок. экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К	Ca	P	Mg	
1 НЕДЕЛЯ																			
День 1																			
1	Дйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	С6.2015 г. № 209				
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0,00	72,80	0,01	0,15	52,00	0,11	200,00	100,00	7,00	0,15	С6.2015 г. № 15				
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	С6.2015 г. № 14				
4	Каша гречневая молочная	250	11,09	6,09	39,25	253,32	0,22	1,30	24,00	0,32	167,19	286,79	133,90	4,04	С6.2015 г. № 171				
5	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,08	2,80	0,00	0,20	0,00	0,00	19,62	16,48	8,80	1,64	С6.2015 г. № 375				
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
	Итого за день:	550	22,54	25,18	54,51	535,53	0,29	1,65	216,00	1,04	418,11	514,87	162,00	7,78					
День 2																			
1	Морковь тертая с маслом растительным (до 1 марта)	110	1,45	2,85	5,70	54,22	0,06	4,05	15,40	0,50	29,00	58,43	37,45	0,70	ТТК				
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	С6.2015 г. № 14				
3	Омлет натуральный	200	15,19	23,19	2,91	281,05	0,10	0,56	436,51	4,99	117,37	303,64	21,70	2,93	С6.2015 г. № 210				
4	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,37	3,13	17,67	155,47	0,00	1,10	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
	Итого за день:	550	21,74	37,75	41,18	634,51	0,19	5,71	491,91	5,86	280,86	528,67	95,78	4,91					

День 3

1	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	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	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	С6.2015 г. № 14
3	Рыба припущенная в молоке	115	19,31	11,09	1,05	181,29	0,13	1,77	12,03	3,50	54,54	166,19	37,90	1,08	С6.2015 г. № 228
4	Картофельное пюре	180	3,89	6,52	19,84	153,52	0,19	31,07	4,61	0,16	49,28	103,92	0,00	1,42	С6.2015 г. № 312
5	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,48	0,08	20,56	88,00	0,00	99,80	0,00	0,56	21,14	3,24	3,24	0,43	С6.2015 г. № 388
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за день:		550	28,89	30,70	56,35	621,18	0,36	132,75	95,64	4,67	284,26	383,15	53,89	3,99	

День 4

1	Масло сливочное (порциями)	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	80,00	0,20	4,80	6,00	0,00	0,04	С6.2015 г. № 14
2	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом без сахара	290/10	31,25	29,60	98,13	784,28	0,20	2,40	130,70	4,74	514,53	527,40	80,86	2,01	С6.2015 г. № 224
3	Какао с молоком без сахара	200	3,87	3,34	17,38	118,40	0,00	1,38	24,20	0,00	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	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за день:		550	36,90	49,77	130,49	1121,25	0,23	3,78	234,90	5,21	678,25	689,56	109,50	3,25	

День 5

1	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0,00	72,80	0,01	0,15	52,00	0,11	200,00	100,00	7,00	0,15	С6.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порциями)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03	С6.2015 г. № 14
3	Плов (из мяса птицы)	285	25,66	12,74	51,95	425,60	0,20	9,31	39,90	0,77	51,42	269,80	76,86	2,66	С6.2015 г. № 291
4	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,08	2,80	0,00	0,20	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за день:		550	32,06	31,36	66,97	682,37	0,24	9,66	151,90	1,30	281,54	422,58	100,16	5,41	

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0,00	72,80	0,01	0,15	52,00	0,11	200,00	100,00	7,00	0,15	С6.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порциями)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03	С6.2015 г. № 14
3	Каша вязкая пшениная молочная	285	11,80	18,22	57,93	442,88	0,34	1,77	71,52	1,03	184,68	289,71	58,49	2,02	С6.2015 г. № 173
4	Чай фруктовый без сахара	200	0,00	0,00	15,05	61,85	0,00	2,68	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за день:		550	18,20	36,84	87,92	758,70	0,38	4,60	183,52	1,56	409,23	430,26	75,24	3,34	

День 2

1	Масло сливочное (порциями)	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	80,00	0,20	4,80	6,00	0,00	0,04	С6.2015 г. № 14
2	Запеканка рисовая со сметанным соусом	285/15	6,85	14,01	64,45	411,35	0,08	0,02	30,00	1,81	32,34	222,54	51,45	1,27	С6.2015 г. № 185
3	Какао с молоком без сахара	200	3,87	3,34	17,38	118,40	0,00	1,38	24,20	0,00	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	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за день:		550	12,50	34,18	96,81	748,32	0,11	1,40	134,20	2,28	196,06	384,70	80,09	2,51	

День 3

1	Масло сливочное (порциями)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03	С6.2015 г. № 14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0,00	72,80	0,01	0,15	52,00	0,11	200,00	100,00	7,00	0,15	С6.2015 г. № 15
3	Каша овсяная молочная	285	12,11	19,05	53,11	432,30	0,36	1,77	74,37	0,99	201,64	359,45	97,78	2,67	С6.2015 г. № 173
4	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,08	2,80	0,00	0,20	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за день:		550	18,51	37,67	68,13	689,07	0,40	2,12	186,37	1,52	431,76	512,23	121,08	5,42	

День 4

1	Масло сливочное (порциями)	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	80,00	0,20	4,80	6,00	0,00	0,04	С6.2015 г. № 14
2	Пудинг творожный с изюмом	300	30,84	28,59	49,87	580,00	0,15	0,86	162,50	2,04	314,51	584,49	72,20	2,06	С6.2015 г. № 222
3	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,37	3,13	17,67	155,47	0,00	1,10	0,00	0,00	125,19	131,80	29,13	0,33	С6.2015 г. № 379
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за день:		550	35,99	48,55	82,52	954,04	0,18	1,96	242,50	2,51	451,40	754,09	108,83	3,36	

День 5

1	Масло сливочное (порциями)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03	С6.2015 г. № 14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0,00	72,80	0,01	0,15	52,00	0,11	200,00	100,00	7,00	0,15	С6.2015 г. № 15
3	Биточки "Солнышко"	100	14,99	7,59	13,34	181,65	0,10	0,31	51,40	2,90	41,17	91,52	18,91	1,20	С6.2005 г. № 53
4	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,59	7,51	47,66	300,62	0,25	0,00	0,00	0,74	18,28	251,49	167,50	5,62	С6.2015 г. № 302
5	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,48	0,08	20,56	88,00	0,00	99,80	0,00	0,56	21,14	3,24	3,24	0,43	С6.2015 г. № 388
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за день:		550	32,46	33,80	96,50	824,24	0,39	100,26	163,40	4,73	291,09	482,55	204,15	8,36	
Всего за период:		5 500	259,79	365,80	781,38	7 569,21	2,74	263,88	2 100,34	30,68	3 722,56	5 102,66	1 110,72	48,33	
Среднее значение за период:		550	25,98	36,58	78,14	756,92	0,27	26,39	210,03	3,07	372,26	510,27	111,07	4,83	
Содержание В, Ж, У в % от калорийности			1	1	4										

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 предприятий общественного питания, обслуживающих учащиеся образовательных учреждений Челябинской области, предназначен для организаторов школьного питания. В сборнике представлены: методические рекомендации 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)