Согласовано:
МБОУ "Лицей № 23" г. Озерск

_____ Е.А. Лукьянова

" 01 " сентября 2025 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Кардинал"

_____ И.Г. Вахитов

" 01 " сентября 2025 г.

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-профилактиченских 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)

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	1 НЕДЕЛЯ						
	День 1						
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	Сб.2015 г. № 45
2	Сосиски отварные	90	9,92	21,94	0,32	235,80	Сб.2015 г. № 243
3	Макаронные изделия отварные твердых сортов	180	6,64	4,41	37,31	215,35	Сб.2015 г. № 202
4	Чай без сахара	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
5	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	**575**	**19,79**	**28,62**	**71,00**	**617,53**	
	День 2						
1	Тефтели 1-й вариант	60/50	12,83	14,80	112,35	237,00	Сб.2015 г. № 278
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,27	6,31	46,42	282,67	Сб.2015 г. № 302
3	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	32,01	132,80	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб ржаной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день	**550**	**28,50**	**21,80**	**219,76**	**792,75**	
	День 3						
1	Гуляш из мяса тицы	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	Сб.2015 г. № 260
2	Каша ячневая рассыпчатая	200	4,85	4,32	50,98	261,80	Сб.2015 г. № 304
3	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,00	27,87	112,13	Сб.2015 г. № 342
4	Хлеб ржаной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день	**560**	**20,39**	**33,11**	**110,72**	**823,21**	
	День 4						
1	Рыба, тушенная с овощами без томата	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	Сб.2015 г. № 229
2	Рис отварной	180	3,68	5,76	24,53	164,70	Сб.2015 г. № 312
3	Чай с лимоном без сахара	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	Сб.2015 г. № 377
4	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	**592**	**15,93**	**11,03**	**58,02**	**401,84**	
	День 5						
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,61	4,96	55,68	Сб.2015 г. № 52
2	Плов из мяса птицы	50/200	22,51	11,19	45,56	373,34	Сб.2015 г. № 291
3	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,35	0,08	29,85	122,20	Сб.2015 г. № 348
4	Хлеб ржаной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день	**570**	**28,45**	**15,48**	**109,35**	**691,50**	

2 НЕДЕЛЯ							
День 1							
1	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	Сб.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Сб.2015 г. № 210
3	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250/10	7,58	12,16	41,82	308,50	Сб.2015 г. № 175
4	Чай без сахара	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
5	Хлеб ржаной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день	**555**	**14,79**	**22,98**	**85,93**	**610,78**	
День 2							
1	Тефтели 2-й вариант	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	Сб.2015 г. № 279
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,27	6,31	46,42	282,67	Сб.2015 г. № 171
3	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,00	27,87	112,13	Сб.2015 г. № 342
4	Хлеб ржаной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день	**550**	**22,13**	**23,02**	**114,88**	**758,08**	
День 3							
1	Морковь отварная (порциями)	60	0,78	1,56	3,11	29,58	Сб.1996 г.Таб.24
2	Котлеты из мяса птицы	100	15,22	22,14	15,32	322,00	Сб.2015 г. № 295
3	Макаронные изделия отварные твердых сортов	180	6,12	9,00	34,20	242,28	Сб.2015 г. № 202
4	Чай без сахара	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
5	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	**585**	**24,56**	**33,02**	**82,12**	**724,00**	
День 4							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	Сб.2015 г. № 45
2	Котлета по - Куравински с соусом	70/30	11,75	23,00	9,13	290,90	ТТК № 156
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,68	5,76	24,53	164,70	Сб.2015 г. № 312
4	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	32,01	132,80	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	**570**	**19,25**	**31,10**	**84,04**	**694,78**	
День 5							
1	Птица тушеная в соусе	50/50	11,66	9,72	4,01	150,20	Сб.2015 г. № 290
2	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266,60	Сб.2015 г. № 305
3	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,35	0,08	29,85	122,20	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб ржаной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день	**560**	**21,60**	**16,13**	**111,73**	**679,28**	
	Всего за период		**215,39**	**236,29**	**1 047,55**	**6 793,75**	
	Среднее значение за период		**21,54**	**23,63**	**104,76**	**679,38**	

При разработки 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 рекомендациипо 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.

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)