Согласовано:
МБОУ "Линей № 23" г. Озерск

_____ Е.А. Лукьянова

" _____ " _____ 2026 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Кардинал"

_____ И.Г. Вахитов

_____ 2026 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-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 7 до 11 лет (1 - 4 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	150	5,51	4,28	30,93	201,90	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	**545**	**18,66**	**28,49**	**64,62**	**604,08**	
День 2							
1	Тефтели 1-й вариант	60/50	12,83	14,80	112,34	237,00	Сб.2015 г. № 278
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	Сб.2015 г. № 171
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	**520**	**26,83**	**21,58**	**211,97**	**753,83**	
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	150	8,52	5,85	38,48	239,87	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	**510**	**24,06**	**34,64**	**98,22**	**801,28**	
День 4							
1	Рыба, тушенная с овощами без томата	50/50	9,75	4,95	3,80	130,86	Сб.2015 г. № 229
2	Рис отварной	150	3,67	5,42	37,92	210,11	Сб.2015 г. № 304
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	**502**	**15,92**	**10,69**	**71,41**	**473,11**	
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	90/150	19,45	18,70	50,70	444,94	Сб.2015 г. № 291
3	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,53	0,00	9,47	72,80	Сб.2015 г. № 376
4	Хлеб ржаной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день	**560**	**25,57**	**22,91**	**94,11**	**713,70**	

	2 НЕДЕЛЯ						
	День 1						
1	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	Сб.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	Сб.2015 г. № 14
3	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	230/5	8,14	8,15	38,42	256,10	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	**530**	**15,37**	**18,92**	**82,53**	**558,10**	
	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	150	8,60	6,09	38,64	243,75	Сб.2015 г. № 171
3	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,00	27,87	114,60	Сб.2015 г. № 342
4	Хлеб ржаной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день	**520**	**20,46**	**22,80**	**107,10**	**721,63**	
	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	90	13,70	24,05	13,79	317,45	Сб.2015 г. № 295
3	Макаронные изделия отварные твердых сортов	150	5,51	4,28	30,96	201,90	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	**545**	**22,43**	**30,21**	**77,35**	**679,07**	
	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	90/10	11,75	23,00	9,13	290,90	ТТК № 156
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	Сб.2015 г. № 171
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	**540**	**24,17**	**31,43**	**98,15**	**773,83**	
	День 5						
1	Птица тушеная в соусе	50/50	11,66	10,85	4,01	153,00	Сб.2015 г. № 290
2	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	Сб.2015 г. № 305
3	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,53	0,00	9,47	72,80	Сб.2015 г. № 376
4	Хлеб ржаной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день	**510**	**20,57**	**15,75**	**79,13**	**566,03**	
	Всего за период		**214,04**	**237,42**	**984,59**	**6 644,66**	
	Среднее значение за период		**21,40**	**23,74**	**98,46**	**664,47**	

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.

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)