

Согласовано:
МБОУ "Лицей № 23" г. Озерск


Е.А. Лукьянова

" 01 " сентября 2026 г.



Утверждаю:

Директор ООО "Кардинал"

Для документов


И.Г. Вахитов

" 01 " 09 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-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)**

№ п/п	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево ды,	Энергетическ ая ценность,	№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	
1 НЕДЕЛЯ							
День 1							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	С6.2015 г. № 45
2	Сосиски отварные	90	9,92	21,94	0,32	235,80	С6.2015 г. № 243
3	Макаронные изделия отварные твердых сортов	150	5,51	4,28	30,93	201,90	С6.2015 г. № 202
4	Чай без сахара	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015 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	С6.2015 г. № 278
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	С6.2015 г. № 171
3	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	32,01	132,80	С6.2015 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	С6.2015 г. № 260
2	Каша ячневая рассыпчатая	150	8,52	5,85	38,48	239,87	С6.2015 г. № 171
3	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,00	27,87	112,13	С6.2015 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	С6.2015 г. № 229
2	Рис отварной	150	3,67	5,42	37,92	210,11	С6.2015 г. № 304
3	Чай с лимоном без сахара	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	С6.2015 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	С6.2015 г. № 52
2	Плов из мяса птицы	90/150	19,45	18,70	50,70	444,94	С6.2015 г. № 291
3	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,53	0,00	9,47	72,80	С6.2015 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	С6.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	С6.2015 г. № 14
3	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	230/5	8,14	8,15	38,42	256,10	С6.2015 г. № 175
4	Чай без сахара	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015 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	С6.2015 г. № 279
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	С6.2015 г. № 171
3	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,00	27,87	114,60	С6.2015 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	С6.1996 г. Таб.24
2	Котлеты из мяса птицы	90	13,70	24,05	13,79	317,45	С6.2015 г. № 295
3	Макаронные изделия отварные твердых сортов	150	5,51	4,28	30,96	201,90	С6.2015 г. № 202
4	Чай без сахара	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015 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	С6.2015 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	С6.2015 г. № 171
4	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	32,01	132,80	С6.2015 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	С6.2015 г. № 290
2	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	С6.2015 г. № 305
3	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,53	0,00	9,47	72,80	С6.2015 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 разработке данного меню были использованы рецепты следующих сборников: Сборник 2015г. Тутельян В.А. сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник 2005г. Министерство экономического развития Челябинской области. Сборник рецептов 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. Тутельян В.А. Сборник рецептов 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 2.3/2.4.4282-26)