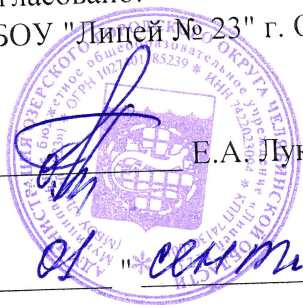


Согласовано:

МБОУ "Лицей № 23" г. Озерск



Е.А. Лукьянова

" 01 " сентября 2026 г.



Утверждаю:

Директор ООО "Кардинал"

И.Г. Вахитов

" 01 " 09 2026 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-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 12 лет и старше (5 - 11 класс)**

с 12 лет и старше (5 - 11 класс)							
№ п/п	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод	Энергетическ	№ рецептуры
		г	г	г	ы, г	ая ценность, ккал	
1 НЕДЕЛЯ							
День 1							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,32	3,25	6,47	60,40	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	180	6,64	5,14	37,31	242,28	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	615	21,32	30,65	73,59	668,62	
День 2							
1	Тефтели 1-й вариант	60/50	12,83	14,80	112,35	237,00	С6.2015 г. № 278
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,27	6,31	46,42	282,67	С6.2015 г. № 302
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	550	28,50	21,80	219,76	792,75	
День 3							
1	Гуляш из мяса птицы	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	С6.2015 г. № 260
2	Каша ячневая рассыпчатая	200	4,85	4,32	50,98	261,80	С6.2015 г. № 304
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	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	С6.2015 г. № 229
2	Рис отварной	200	12,89	10,23	72,98	581,80	С6.2015 г. № 312
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	592	25,14	15,50	106,47	818,94	
День 5							
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,42	6,02	8,27	92,80	С6.2015 г. № 52
2	Плов из мяса птицы	280	22,69	23,09	59,15	581,66	С6.2015 г. № 291
3	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,35	0,08	29,85	122,20	С6.2015 г. № 348
4	Хлеб ржаной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день	640	29,20	29,79	126,25	936,94	

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)	100	1,30	2,60	5,18	49,30	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		625	25,08	34,06	84,19	743,72	

День 4

1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,32	3,25	6,47	60,40	Сб.2015 г. № 45
2	Котлета по - Куравински с соусом	100/10	12,93	25,30	10,04	319,99	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		620	21,96	34,70	87,54	748,03	

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			230,11	261,74	1 121,06	7 580,35	
Среднее значение за период			23,01	26,17	112,11	758,04	

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 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 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 2.3/2.4.4282-26)