

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Директор МБОУ СОШ № 21

«*02*» *05* 20*23* г.

дата

М.П.

подпись



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.

«*02*» *05* 20*23* г.

дата

М.П.

подпись



Двухнедельное меню горячего питания обучающихся, нуждающихся в лечебном питании 12 лет и старше (5-11 класс)

(Меню составлено на основании приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.09.2020 г. № 1008н «Об утверждении порядка обеспечения пациентов лечебным питанием»)

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	День 1													
№1 г.Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	50	3,12	7,57	19,81	159,5	0,034	40	0,44	0	8,4	22,5	4,2	0,35
№15 г.Москва 2017г	сыр "голландский"	10	2,63	2,66	0	34,33	0,003	21	0,04	0,07	100	60	5,5	0,07
№173 г.Москва 2017г	каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	205	8,31	9,5	37,63	270	0,62	54,8	0,62	0,96	149,62	153,72	37,22	0,79
№382 г. Москва 2017г	какао с молоком*	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	24,4	0	1,6	152,22	124,56	21,34	0,5
	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	100	0,24	0	22	76,8	4,8	1
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого:	535	25,2	28,23	85,32	697,63	0,801	240,2	1,76	2,63	442,74	484,98	87,16	3,88

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ВТОРНИК													
	День 2													
№52 г.Москва 2017	салат из свёклы отварной	100	1,41	6	8,26	92,8	0,017	0	2,7	6,65	35,46	40,63	20,7	1,32
№233 г.Москва 2017г	рыба запеченная под молочным соусом	200	13,6	13,64	19,34	254	0,12	57,6	0,62	8,9	119,08	205,66	47,08	1,24
№376 г.Москва 2017г	чай с сахаром*	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого:	560	19,34	20,26	67,38	529,5	0,224	57,6	4,07	15,58	182,14	315,99	87,48	4,34

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	День 3													
№256 г.Москва 2017	мясо тушёное (филе куриной грудки)	100	10,58	15,5	2,56	238,1	0,28	0	2,58	0,18	19,08	126,76	22,6	1,49
№305 г.Москва 2017г	рис припущенный	180	4,36	5,16	44	240	0,04	0,1	0,84	0	18	31,44	8,16	0,72
№389г.Москва 2017г	сок фруктовый*	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО:	540	20,6	21,46	97,74	720,8	0,487	0,1	4,57	18,38	89,58	251,1	71,06	4,31

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	День 4													
№269 г.Москва 2017г	биточек особый	100	9,1	11,5	10,4	177,97	0,3	25,97	2	0,14	10,36	97,57	28,1	1,93
№302г.Москва 2017г	каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,3	46,37	292,5	0,25	0	0,73	0	17,8	244,7	163	5,47
№342 г.Москва 2017г	компот из свежих плодов *	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0,012	0	0,12	2,7	22,16	12	11,86	0,27
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО:	540	24	19,48	109,75	709,77	0,649	25,97	3,6	2,84	66,82	421,17	221,26	9,17

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	День 5													
№280г.Москва 2017	фрикадельки в соусе	105	6,98	16,77	10,61	224	0,04	29,3	0,49	0,81	23,79	75,3	14,85	4,99
№312 г.Москва 2017г	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,5	164,64	0,18	0	21	21,79	44,37	110,57	33,3	1,21
№376 г.Москва 2017	чай с сахаром*	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого:	545	14,98	23,15	74,89	571,34	0,307	29,3	22,24	22,63	95,76	255,57	67,85	7,98
	всего за неделю:		104,12	112,58	435,08	3229,04	2,468	353,17	36,24	62,06	877,04	1728,81	534,81	29,68

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	День 1													
№1 г.Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	50	3,12	7,57	19,81	159,5	0,034	40	0,44	0	8,4	22,5	4,2	0,35
№15 г.Москва 2017г	сыр "голландский"	10	2,63	2,66	0	34,33	0,003	21	0,04	0,07	100	60	5,5	0,07
№175 г.Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшена	205	6,04	7,55	33,4	227	0,1	14,8	0,07	0,96	130,98	153,72	37,22	0,79
№382 г. Москва 2017г	какао с молоком*	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	24,4	0	1,6	152,22	124,56	21,34	0,5
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	кондитерское изделие/ мармелад	30	1,65	0,06	21,6	93	0	0	0	3,5	0	0	0	0,1
	итого:	525	19,5	21,74	102,41	684,63	0,251	100,2	0,97	6,13	402,1	408,18	82,36	2,98

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ВТОРНИК													
	День 2													
№ 279 г.Москва 2017	тефтели (2-й вариант)	110	6,96	16,11	10,61	223	0,19	16,22	2,06	0,92	21,62	85,51	17,32	0,88
№302г.Москва 2017г	каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,3	46,37	292,5	0,25	0	0,73	0	17,8	244,7	163	5,47
№349 г.Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов*	200	0,66	0,09	32,00	132,8	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,7
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого:	550	22,2	24,1	113,76	771	0,547	16,22	4,05	1,65	88,4	420,55	216,08	8,55

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	День 3													
	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0,2	10	16	11	9	2,2
№271 г.Москва 2017г	котлета домашняя	100	8,06	12,11	8,7	177,46	0,11	16,2	1,76	0,7	22,06	29,5	15,71	1,38
№312 г.Москва 2017г	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,5	164,64	0,18	0	21	21,79	44,37	110,57	33,3	1,21
№389г.Москва 2017г	сок фруктовый*	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итоگو:	640	17,79	19,07	94,18	631,8	0,487	16,2	24,11	50,69	134,93	243,97	98,31	6,89

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	День 4													
№256 г.Москва 2017	мясо тушёное (филе куриной грудки)	100	10,58	15,5	2,56	238,1	0,28	0	2,58	0,18	19,08	126,76	22,6	1,49
№305 г.Москва 2017г	рис припущенный	180	4,36	5,16	44	240	0,04	0,1	0,84	0	18	31,44	8,16	0,72
№342 г.Москва 2017г	компот из свежих плодов*	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0,012	0	0,12	2,7	22,16	12	11,86	0,27
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итоگو:	540	19,52	21,34	99,54	717,4	0,419	0,1	4,29	2,88	75,74	237,1	60,92	3,98

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	День 5													
№294 г.Москва 2017г	котлета рубленая из птицы	100	9,42	9,5	10,01	188,34	0,13	44,98	1,58	0,5	44,52	54,54	13,98	1,044
№203 г.Москва 2017г	макаронные изделия отварные	180	6,88	7,29	38,4	246,6	0,07	0	0,9	0	13,4	44,6	10,34	1,02
№376 г.Москва 2017	чай с сахаром*	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого:	540	20,63	17,41	88,19	617,64	0,287	44,98	3,23	0,53	85,52	168,84	44,02	3,844
	Всего за неделю:		99,64	103,66	498,08	3422,47	1,991	177,7	36,65	61,88	786,69	1478,64	501,69	26,244
	Всего за период:		203,76	216,24	933,16	6651,51	4,459	530,87	72,89	123,94	1663,73	3207,45	1036,5	55,924
	Среднее значение за период:		20,4	21,6	93,3	665,2	0,4	53,1	7,3	12,4	166,4	320,7	103,7	5,6

* - для больных сахарным диабетом сахар исключить и сок без содержания сахара

Пояснение к меню.

Диета №1, 1а, 1б– язва желудка и двенадцатиперстной кишки;

Диета №2– атрофический гастрит, колиты;

Диета №3– запоры;

Диета №4, 4а, 4б, 4в– болезни кишечника с диареей;

Диета №5, 5а– заболевания желчных путей и печени;

Диета № 6– мочекаменная болезнь, подагра;

Диета №7, 7а, 7б, 7в, 7г– хронический и острый нефрит, ХПН;

Диета №8– ожирение;

Диета №9– сахарный диабет;

Диета №10– заболевания сердечно-сосудистой системы;

Диета №11– туберкулез;

Диета №12– заболевания нервной системы;

Диета №13– острые инфекционные заболевания;

Диета №14– болезнь почек с отхождением камней из фосфатов;

Диета №15– заболевания, не требующие особых диет.

Система стандартных диет для детей всех возрастных групп, которая включает в себя пять вариантов диет: основной вариант стандартной диеты (ОВД), вариант диеты с механическим и химическим щажением (щадящая диета, ЩД), вариант диеты с повышенным количеством белка (высокобелковая диета, ВБД), вариант диеты с пониженным количеством белка (низкобелковая диета, НБД), вариант диеты с пониженной калорийностью (низкокалорийная диета, НКД).

№ п/п	Варианты стандартных диет	Обозначения стандартных диет в документации пищеблока	Ранее применяемые диеты номерной системы
1	Основной вариант диеты	ОВД	1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15
2	Вариант диеты с механическим и химическим щажением — щадящая диета	ЩД	1б, 4б, 4в, 5п (1-й вариант)
3	Вариант диеты с повышенным количеством белка — высокобелковая диета	ВБД	4э, 4аг, 5п (2-й вариант), 7в, 7г, 9б, 10б, 11, R-1, R-II
4	Второй вариант диеты с повышенным количеством белка — высокобелковая диета (т)* высокобелковая диета (т)*	ВБД (т)	11
5	Вариант диеты с пониженным количеством белка — низкобелковая диета	НБД	7б, 7а
6	Вариант диеты с пониженной калорийностью — низкокалорийная диета	НКД	8, 8а, 8о, 9а, 10с

*Высокобелковая диета (т) введена приказом Минздравсоцразвития России от 26.04.2006 № 316.

Название диеты	Показания к применению	Общая характеристика, кулинарная обработка
Основной вариант стандартной диеты (ОВД)	Заболевания органов пищеварения: хронический гастрит, хронический гастродуоденит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, хронический гепатит, цирроз печени, дискинезия желчных путей, холецистит, желчнокаменная болезнь, хронический панкреатит (период ремиссии), синдром раздраженного кишечника. Хронический пиелонефрит, хронический и острый гломерулонефрит с сохраненными функциями почек, хроническая болезнь почек I ст. Гемодиализ. Плановые хирургические вмешательства, кроме органов желудочно-кишечного тракта. Острые инфекционные заболевания и лихорадочные состояния. Заболевания сердечно-сосудистой системы без недостаточности кровообращения. Заболевания центральной нервной системы. Травмы опорно-двигательного аппарата. Хронические неаллергические заболевания кожи. Сахарный диабет 1 и 2 типа с нормальным нутритивным статусом.	Диета физиологически полноценная по содержанию основных пищевых веществ и энергии, с исключением сильных раздражителей пищеварительной секреции и стимуляторов желчевыделения, с повышенным содержанием липотропных веществ. Исключаются: продукты и блюда, содержащие большое количество экстрактивных веществ (крепкие бульоны), жареные, жирные и острые блюда, тугоплавкие жиры (жирные сорта мяса и птицы, сало), кулинарные жиры и маргарины, шоколад. Разрешаются: каши молочные из всех видов круп, отварные макароны и вермишель, молоко и кисломолочные напитки, творог, сметана в блюдах, неострый сыр, яйца (вареные, паровой омлет), супы вегетарианские или на втором бульоне (овощные, овощекрупяные, щи, борщ), молочные супы, блюда из мяса, птицы и рыбы, фрукты и овощи (сырые, отварные), лук в составе блюд, огородная зелень после термической обработки, овощные и фруктово-ягодные соки и напитки, чай, какао, сладости (мед, варенье, пастила, зефир, печенье, мармелад), выпечка собственного приготовления, хлеб пшеничный и ржано-пшеничный, сливочное и растительное масла. Для больных сахарным диабетом углеводный состав продуктов питания подбирается исходя из потребностей и ограничений данной категории пациентов.

		Пища готовится на пару, отваривается, тушится или запекается после отваривания, не измельчается. Дается в теплом виде. Температура блюд - 20 - 60°С. Режим питания дробный, 5 - 6 раз в день.
--	--	---

Меню составлено в соответствии с рекомендациями, указанными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении данного меню использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, указанных в Сборнике технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна Москва 2017 год.

Сырьё, используемое для приготовления изделий разрешено к применению в пищевой промышленности, в том числе для приготовления блюд для детей, и соответствует требованиям действующих нормативных документов, сопровождается документацией, удостоверяющей его качество и безопасность, и соответствует по показателям безопасности нормам Единых санитарно - эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим эпидемиологическому надзору (контролю) СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов», ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» или СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Сырьё животного происхождения проходит ветеринарно-санитарную экспертизу в соответствии с ветеринарными правилами и нормами, сопровождается ветеринарными документами, прошедшими регистрацию в ФГИС «Меркурий».

При приготовлении блюд и кулинарных изделий используют соль поваренную пищевую йодированную.