

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Лицей № 39

« _____ » _____ 20____ г. _____ /С.А.Войтко/
дата подпись
м.п.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.



« 02 » 05 2020 г. _____ /С.Н. Болдырев/
дата 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»)

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 (г)* высокобелковая диета (г)*	ВБД (г)	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 (г) введена приказом Минздравсоцразвития России от 26.04.2006 № 316.

Название диеты	Показания к применению	Общая характеристика, кулинарная обработка
<p>Основной вариант стандартной диеты (ОВД)</p>	<p>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.</p>	<p>Диета физиологически полноценная по содержанию основных пищевых веществ и энергии, с исключением сильных раздражителей пищеварительной секреции и стимуляторов желчевыделения, с повышенным содержанием липотропных веществ.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

		Пицца 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 рецептов 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.

№ рецептуры	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
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК														
День 1														
№1 г.Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	50	3,12	7,57	19,81	159,50	0,03	40,00	0,44	0,00	8,40	22,50	4,20	0,35
№15 г.Москва 2017г	сыр "голландский"	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	21,00	0,04	0,07	100,00	60,00	5,50	0,07
№173 г.Москва 2017г	каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	205	8,31	9,50	37,63	270,00	0,62	54,80	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	118,60	0,06	24,40	0,00	1,60	152,22	124,56	21,34	0,50
	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	100,00	0,24	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого:	535	25,20	28,23	85,32	697,63	0,80	240,20	1,76	2,63	442,74	484,98	87,16	3,88

№ рецептуры	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														
№52 г.Москва 2017	салат из свёклы отварной	100	1,41	6,00	8,26	92,80	0,02	0,00	2,70	6,65	35,46	40,63	20,70	1,32
№233 г.Москва 2017г	рыба запеченная под молочным соусом	200	13,60	13,64	19,34	254,00	0,12	57,60	0,62	8,90	119,08	205,66	47,08	1,24
№376 г.Москва 2017г	чай с сахаром*	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого:	560	19,34	20,26	67,38	529,50	0,22	57,60	4,07	15,58	182,14	315,99	87,48	4,34

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
СРЕДА														
День 3														
№256 г.Москва 2017г	мясо тушёное (филе куриной грудки)	100	10,58	15,50	2,56	238,10	0,28	0,00	2,58	0,18	19,08	126,76	22,60	1,49
№305 г.Москва 2017г	рис припущенный	180	4,36	5,16	44,00	240,00	0,04	0,10	0,84	0,00	18,00	31,44	8,16	0,72
№389г.Москва 2017г	сок фруктовый*	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	0,00	0,40	18,20	36,00	26,00	22,00	0,60
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого:	540	20,60	21,46	97,74	720,80	0,49	0,10	4,57	18,38	89,58	251,10	71,06	4,31

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ЧЕТВЕРГ														
День 4														
№269 г.Москва 2017г	биточек особый	100	9,10	11,50	10,40	177,97	0,30	25,97	2,00	0,14	10,36	97,57	28,10	1,93
№302г.Москва 2017г	каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,30	46,37	292,50	0,25	0,00	0,73	0,00	17,80	244,70	163,00	5,47
№342 г.Москва 2017г	компот из свежих плодов *	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	0,00	0,12	2,70	22,16	12,00	11,86	0,27
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого:	540	24,00	19,48	109,75	709,77	0,65	25,97	3,60	2,84	66,82	421,17	221,26	9,17

№ рецептуры	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														
№280г. Москва 2017	фрикадельки в соусе	105	6,98	16,77	10,61	224,00	0,04	29,30	0,49	0,81	23,79	75,30	14,85	4,99
№312 г. Москва 2017г	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,50	164,64	0,18	0,00	21,00	21,79	44,37	110,57	33,30	1,21
№376 г. Москва 2017	чай с сахаром*	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого:	545	14,98	23,15	74,89	571,34	0,31	29,30	22,24	22,63	95,76	255,57	67,85	7,98

№ рецептуры	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
СУББОТА														
День 6														
№290г. Москва 2017	птица, тушенная в соусе	125	13,86	14,07	4,30	200,00	0,05	36,60	0,60	0,80	37,30	94,10	19,50	1,30
№305 г. Москва 2017г	рис припущенный	180	4,36	5,16	44,00	240,00	0,04	0,10	0,84	0,00	18,00	31,44	8,16	0,72
№389г. Москва 2017г	сок фруктовый*	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	0,00	0,40	18,20	36,00	26,00	22,00	0,60
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого:	565	23,88	20,03	99,48	682,70	0,26	36,70	2,59	19,00	107,80	218,44	67,96	4,12
	всего за неделю:		128,00	132,61	534,56	3911,74	2,73	389,87	38,83	81,06	984,84	1947,25	602,77	33,80

№ рецептуры	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	159,50	0,03	40,00	0,44	0,00	8,40	22,50	4,20	0,35
№15 г.Москва 2017г	сыр "голландский"	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	21,00	0,04	0,07	100,00	60,00	5,50	0,07
№175 г.Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшена	205	6,04	7,55	33,40	227,00	0,10	14,80	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	118,60	0,06	24,40	0,00	1,60	152,22	124,56	21,34	0,50
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	кондитерское изделие/ мармелад	30	1,65	0,06	21,60	93,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,10
	итого:	525	19,50	21,74	102,41	684,63	0,25	100,20	0,97	6,13	402,10	408,18	82,36	2,98

№ рецептуры	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	223,00	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	7,30	46,37	292,50	0,25	0,00	0,73	0,00	17,80	244,70	163,00	5,47
№349 г. Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов*	200	0,66	0,09	32,00	132,80	0,02	0,00	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,70
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого:	550	22,20	24,10	113,76	771,00	0,55	16,22	4,05	1,65	88,40	420,55	216,08	8,55

№ рецептуры	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
	СРЕДА													
	День 3													
	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,20	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№271 г.Москва 2017г	котлета домашняя	100	8,06	12,11	8,70	177,46	0,11	16,20	1,76	0,70	22,06	29,50	15,71	1,38
№312 г.Москва 2017г	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,50	164,64	0,18	0,00	21,00	21,79	44,37	110,57	33,30	1,21
№389г.Москва 2017г	сок фруктовый*	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	0,00	0,40	18,20	36,00	26,00	22,00	0,60
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого:	640	17,79	19,07	94,18	631,80	0,49	16,20	24,11	50,69	134,93	243,97	98,31	6,89

№ рецептуры	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
	ЧЕТВЕРГ													
	День 4													
№256 г.Москва 2017	мясо тушёное (филе куриной грудки)	100	10,58	15,50	2,56	238,10	0,28	0,00	2,58	0,18	19,08	126,76	22,60	1,49
№305 г.Москва 2017г	рис припущенный	180	4,36	5,16	44,00	240,00	0,04	0,10	0,84	0,00	18,00	31,44	8,16	0,72
№342 г.Москва 2017г	компот из свежих плодов*	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	0,00	0,12	2,70	22,16	12,00	11,86	0,27
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого:	540	19,52	21,34	99,54	717,40	0,42	0,10	4,29	2,88	75,74	237,10	60,92	3,98

№ рецептуры	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														
№294 г. Москва 2017г	котлета рубленая из птицы	100	9,42	9,50	10,01	188,34	0,13	44,98	1,58	0,50	44,52	54,54	13,98	1,04
№203 г. Москва 2017г	макаронные изделия отварные	180	6,88	7,29	38,40	246,60	0,07	0,00	0,90	0,00	13,40	44,60	10,34	1,02
№376 г. Москва 2017	чай с сахаром*	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого:	540	20,63	17,41	88,19	617,64	0,29	44,98	3,23	0,53	85,52	168,84	44,02	3,84

№ рецептуры	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
СУББОТА														
День 6														
№52 г. Москва 2017	салат из свёклы отварной	100	1,41	6,00	8,26	92,80	0,02	0,00	2,70	6,65	35,46	40,63	20,70	1,32
№233 г. Москва 2017г	рыба запеченная под молочным соусом	200	13,60	13,64	19,34	254,00	0,12	57,60	0,62	8,90	119,08	205,66	47,08	1,24
№376 г. Москва 2017г	чай с сахаром*	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого:	560	19,34	20,26	67,38	529,50	0,22	57,60	4,07	15,58	182,14	315,99	87,48	4,34
	Всего за неделю:		118,98	123,92	565,46	3951,97	2,22	235,30	40,72	77,46	968,83	1794,63	589,17	30,58
	Всего за период:		246,98	256,53	1100,02	7863,71	4,94	625,17	79,55	158,52	1953,67	3741,88	1191,94	64,38
	Среднее значение за период:		20,58	21,38	91,67	655,31	0,41	52,10	6,63	13,21	162,81	311,82	99,33	5,37

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