

Утверждаю

Директор МБОУ «Далматовская
средняя общеобразовательная школа №2 им. А.С.Попова»

_____ Согласова Н.К.

Меню приготовляемых блюд

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Далматовская средняя общеобразовательная

школа № 2 им. А.С.Попова»

Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ МР2.4.0162-19 «ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ И ИНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, СОПРОВОЖДАЮЩИМИСЯ ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ПИТАНИИ (В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ)» ОТ 30.12.2019г.

г.Далматово, 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220	№ 6.1. Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании и организации диетического (лечебного и профилактического) питания»
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	№ 11.11а Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании и организации диетического (лечебного и профилактического) питания»
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	
	Масло сливочное (порции)	10	0	8,20	1,10	75,0	41-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И.

							Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Сыр (порции)	10	2,32	2,95	0	36,40	42-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
Итого за завтрак		450	13,39	20,25	46,79	427,40	

День 2 Завтрак	Салат из белокочанной капусты и моркови	65	1,5	8,4	4,1	97	№ 8.10а Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017«О совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактическог о) питания»
	Тефтели мясные паровые	90	13,1	12,4	8,5	198	№ 2.7 Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017«О совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактическог

							о) питания»
	Макаронные изделия отварные	126/4	4,8	3,5	30,6	176	№ 6.86 Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017«О совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактическог о) питания»
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	№ 11.6aПриказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017«О совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактическог о) питания»
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	
Итого за завтрак		515	21,77	24,6	73,09	601,0	

День 3							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак	Куры отварные	90	17,6	17,6	0	231	№ 2.14 Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017«О совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактическог о) питания»
	Каша рассыпчатая пшеничная	150/7	6,60	4,38	15,27	213,71	679-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	2	№11.10а Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017«О совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактическог о) питания»
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	
Итого за завтрак		484	26,57	22,28	29,96	516,71	

День 4 Завтрак	Котлеты мясные паровые	90	13,8	13,8	7,8	211	№ 2.8.Картотека блюд диетического (лечебно-профилактического) питания оптимизированного состава 2008
	Гороховое пюре со сливочном маслом	150/7	18,3	1,53	43,8	264,0	270-2004 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	№ 11.6а Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании и организации диетического (лечебного и профилактического) питания»
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	
Итого за завтрак		477	34,47	15,63	81,49	605	

День 5 Завтрак	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	№8.2 Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании и организации диетического
---------------------------------	---------------	----	------	------	------	---	--

							(лечебного и профилактического питания)
	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,8	16,9	20,1	298	№ 2.11 Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании и организации диетического (лечебного и профилактического питания)»
	Чай без сахара	200/7	0	0	0,2	2	№11.10а Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании и организации диетического (лечебного и профилактического питания)»
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	
Итого за завтрак		497	18,59	17,26	35,93	377	

Неделя 2 День 6 Завтрак	Макаронные изделия отварные	126/4	4,8	3,5	30,6	176	№6.8 Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании +и организации диетического (лечебного и профилактического
--	-----------------------------	-------	-----	-----	------	-----	--

							о) питания»
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	№ 11.11а Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактическог о) питания»
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,60	42-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	
	Фрукт (кроме бананы, виноград)	200	0,8	0,8	19	94	
	Итого за завтрак	475	12,65	10,23	58,29	373,60	
День 7 Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	№6.5а Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовани

							и организации диетического (лечебного и профилактического) питания»
	Гуляш из отварного мяса	50/70	15,7	17,7	4,0	237	№ 2.4. Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании и организации диетического (лечебного и профилактического) питания»
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 4.1 Картоотека блюд диетического (лечебно-профилактического) питания оптимизированного состава 2008
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	17	№ 11.5a Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании и организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

Итого за завтрак		540	28,75	26,1	53,89	535	
День 8 Завтрак	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,36	8,05	1	75	№ 8.5a Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017«О совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактического) питания»
	Вермишель отварная с тертым сыром	100	7,0	6,1	20,6	168	№ 6.9. Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017«О совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактического) питания»
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	№ 11.11a Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017«О совершенствовани и организации

							диетического (лечебного и профилактического) питания»
Итого за завтрак		390	11,33	16,05	39,49	339	

День 9 Завтрак	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	№ 8.1. Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017«О совершенствовании и организации диетического (лечебного и профилактического) питания»
	Рыба (горбуша) припущенная	100	20,5	6,5	0	140	№3.1а Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017«О совершенствовании и организации диетического (лечебного и профилактического) питания»
	Пюре картофельное	200	4,4	5,8	30,3	197	№7.3. Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017«О

							совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактическог о) питания»
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	№ 11.6а Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактическог о) питания»
Итого за завтрак		590	27,87	12,80	60,39	481,40	

День 10 Завтрак	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,1	3,0	5,9	100	№ 5.46 Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактическог о) питания»
	Фрикадельки мясные паровые	90	15,2	12,3	6,3	196	№ 2.5. Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 «О

							совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактическог о) питания»
	Гороховое пюре со сливочном маслом	150/7	18,3	1,53	43,8	264,0	270-2004 Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	2	№11.10а Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017«О совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактическог о) питания»
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	
Итого за завтрак		559	47,97	17,13	70,69	632	