

**Утверждаю**

**Директор МКОУ «Далматовская  
Средняя общеобразовательная школа №3»**

**Макшанова Т.В.**

**Менюготавливаемых блюд**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Далматовская средняя**

**общеобразовательная**

**школа № 3»**

**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.**

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 рецептур 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	<b>42-2005</b> Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>13,39</b>	<b>20,25</b>	<b>46,79</b>	<b>427,40</b>	

<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты и моркови	65	1,5	8,4	4,1	97	<b>№ 8.10а</b> 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	<b>№ 2.7</b> 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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>21,77</b>	<b>24,6</b>	<b>73,09</b>	<b>601,0</b>	

<b>День 3</b>							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>484</b>	<b>26,57</b>	<b>22,28</b>	<b>29,96</b>	<b>516,71</b>	

<b>День 4</b> <b>Завтрак</b>	Котлеты мясные паровые	90	13,8	13,8	7,8	211	№ 2.8.Картотека блюда 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 рецептов блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапиной
	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»
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>477</b>	<b>34,47</b>	<b>15,63</b>	<b>81,49</b>	<b>605</b>	

<b>День 5</b> <b>Завтрак</b>	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	№8.2 Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовани 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 с лимоном 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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>497</b>	<b>18,59</b>	<b>17,26</b>	<b>35,93</b>	<b>377</b>	

<b>Неделя 2 День 6</b>	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
<b>Завтрак</b>							

							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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>12,65</b>	<b>10,23</b>	<b>58,29</b>	<b>373,60</b>	

<b>День 7</b>	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
<b>Завтрак</b>							



							диетического (лечебного и профилактического) питания»
	Гуляш из отварного мяса	50/70	15,7	17,7	4,0	237	<b>№ 2.4.</b> 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	<b>№ 4.1</b> Картотека 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	<b>№ 11.5а</b> Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании и организации диетического (лечебного и профилактического) питания»
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>28,75</b>	<b>26,1</b>	<b>53,89</b>	<b>535</b>	

<b>День 8</b>  <b>Завтрак</b>	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	№ 8.1. Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017«О совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактическог о) питания»
	Рыба (горбуша) припущенная	100	20,5	6,5	0	140	№3.1а Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017«О совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактическог о) 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	№ 11.6аПриказ Департамента здравоохранения г.

							Москвы № 653 от 11.09.2017«О совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактического) питания»
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>27,87</b>	<b>12,80</b>	<b>60,39</b>	<b>481,40</b>	

<b>День 9 Завтрак</b>	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,1	3,0	5,9	100	<b>№ 5.46</b> Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017«О совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактического) питания»
	Фрикадельки мясные паровые	90	15,2	12,3	6,3	196	<b>№ 2.5.</b> Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017«О совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактического) питания»
	Гороховое пюре со сливочном маслом	150/7	18,3	1,53	43,8	264,0	<b>270-2004</b> Сборник рецептов блюд 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	<b>№11.10а</b> 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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>559</b>	<b>47,97</b>	<b>17,13</b>	<b>70,69</b>	<b>632</b>	

<b>День 10</b> <b>Завтрак</b>	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,36	8,05	1	75	<b>№ 8.5а</b> Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017«О совершенствовани и организации диетического (лечебного и профилактическог о) питания»
	Вермишель отварная с тертым сыром	100	7,0	6,1	20,6	168	<b>№ 6.9.</b> 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	№ 11.11а Приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании и организации диетического (лечебного и профилактического) питания»
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>11,33</b>	<b>16,05</b>	<b>39,49</b>	<b>339</b>	