

«Утверждено»

Директор

Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 6

имени Сирина Н.И.»



С.О. Москвина

2023г.

ПРИМЕРНОЕ

10-ти дневное меню для организации диетического питания (безмолочная диета) учащихся с 12 лет и старше
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6 им. Сирина Н.И.»

2023г

г. Ханты-Мансийск

Возрастная группа 12 - 18 лет
 Осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатный, 100/40	140	34,62	16,82	2,43	299,72	0,2	26,12	312,69	7,98	58,81	282,36	155,95	7,49				
171/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,4	0,48	27,4	131,6	0,12			0,68	18,21	110,85	24,13	1,9				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
Итого за Завтрак		710	43,04	18,33	75,11	643,61	0,38	44,02	320,69	9,49	118,3	454,29	212,02	14,39				
Обед																		
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	100	4,32	6,35	7,67	105,73	0,07	9,5	278,55	1,88	32,53	80,17	31,2	0,98				
96/М/БМД	Рассольник ленинградский (крупа)	270	7,44	10,97	17,28	198,33	0,15	17,1	243	3,14	25,74	125,65	34,7	2				
268/М/БМД	Котлеты из баранины	100	13,36	11,77	12,97	211,97	0,13	1,1		1,63	17,28	149,38	26,42	2,08				
143/М/ССЖ	Рагу овощное	180	4,34	12,54	20,74	215,04	0,31	59,64	484,36	5,62	52,43	115,08	48,05	2,17				
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
Итого за Обед		930	35,72	42,58	111,55	978,51	0,82	87,94	1005,91	14,19	173,71	593,28	189,56	9,98				
Итого за день		1 640	78,76	60,91	186,66	1622,12	1,2	131,96	1326,6	23,68	292,01	1047,57	401,58	24,37				

Возрастная группа 12 - 18 лет
 осенне-зимне-весенний
 Сезон

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	100	13,53	13,62	6,64	203,94	0,11	2,8	120	1,94	14,25	149,98	24,7	1,89			
202/М/БМД	Макаронны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			1,69	14,78	62,97	11,59	1,18			
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45			
Итого за Завтрак		670	25,53	20,96	103,79	710,31	0,32	30,4	148,5	5,25	74,21	280,89	74,89	8,31			
Обед																	
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	162,23	4,18	50,8	40,02	22,98	1,03			
104/М/БМД	Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина, баранина),	270	6,27	6,23	17,23	151,31	0,23	21,28	208,23	1,15	21,94	112,17	32,88	1,46			
231/М/ССЖ	Поджарка из рыбы	100	22,9	10,3	10,51	227,23	0,19	6,67	13,33	4,56	74,19	362,02	83,07	1,64			
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,09	12,55	39,24	286,88	0,07	4,8	480	5,64	21,38	104,52	37,56	0,92			
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95			
Итого за Обед		930	41,60	38,65	125,16	1026,14	0,7	83,58	863,79	16,82	203,71	733,83	217,89	10,4			
Итого за день		1 600	67,13	59,61	228,95	1736,45	1,02	113,98	1012,29	22,07	277,92	1014,72	292,78	18,71			

Возрастная группа 12 - 18 лет
 осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
294/М/БМД	Биточки из индейки с соусом томатным, 100/40	140	18,14	14,6	17,70	280,57	0,11	8,8	406,03	6,32	36,36	189,68	37,5	1,70			
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,73	30,32	188,12	0,22	37,2	5,58	0,79	19,7	108,21	42,85	1,7			
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимон, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9			
338/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
Итого за Завтрак		710	25,88	21,32	93,30	680,98	0,44	63,85	419,61	7,94	97,34	358,97	112,31	8,4			
Обед																	
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,6	24,4	32,72	17,04	0,78			
82/М/БМД	Борщ с капустой и картофелем с бараниной, 250/20	270	6,92	9,52	13,09	166,30	0,09	20,15	242	2,56	48,09	107,85	32,50	1,87			
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	100	13,53	13,62	6,64	203,94	0,11	2,8	120	1,94	14,25	149,98	24,7	1,89			
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27		1,24	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18			
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95			
Итого за Обед		930	35,48	36,45	111,97	931,91	0,67	199,95	561,5	9,9	131,57	579,46	234,43	11,78			
Итого за день		1 640	61,36	57,77	205,27	1612,89	1,11	263,8	981,11	17,84	228,91	938,43	346,74	20,18			

Приложение №3
Химико-энергетические характеристики 10-ти дневного проекта меню диетического (безмолочная диета) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск 12-18 лет

	порции /д	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Итого за: Завтрак	6 760	308,45	224,04	904,76	6 926,25	5,13	601,98	4 438,77	73,85	1295,98	3 928,50	1 416,48	83,83					
Среднее значение	676	30,85	22,40	90,48	692,63	0,51	60,20	443,88	7,39	129,60	392,85	141,65	8,38					
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		34%	24%	24%	25%	36%	86%	49%	57%	11%	33%	47%	47%					
Выполнение критериев практической диетологии для Крайнего Севера, % от суточной нормы		28%	19%	23%	22%	34%	57%	33%	38%	11%	33%	47%	47%					
Итого за: Обед	9 390	410,61	372,91	1 156,90	9 704,72	9,42	970,07	7 602,86	118,95	1 527,32	5 963,90	1 895,04	98,48					
Среднее значение	939	41,06	37,29	115,69	970,47	0,94	97,01	760,29	11,90	152,73	596,39	189,50	9,85					
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		46%	41%	30%	36%	67%	139%	84%	92%	13%	50%	63%	55%					
Выполнение критериев практической диетологии для Крайнего Севера, % от суточной нормы		38%	31%	29%	32%	63%	92%	56%	61%	13%	50%	63%	55%					
Итого за весь период	16 150	719	597	2 062	16 631	15	1 572	12 042	193	2 823	9 892	3 312	182					
Среднее значение	1 615	72	60	206	1 663	1	157	1 204	19	282	989	331	18					
100 % Норма СанПиН		90	92	383	2 720	1	70	900	13	1 200	1 200	300	18					
Норматив для районов Крайнего Севера 12-18 лет		109	121	393	3 079	1,5	105,0	1350,0	19,5	1 200	1 200	300	18					
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		80%	65%	54%	61%	104%	225%	134%	146%	24%	82%	110%	101%					
Выполнение критериев практической диетологии для Крайнего Севера, % от суточной нормы		66%	50%	52%	54%	67%	150%	89%	97%	24%	82%	110%	100%					

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии 10-ти дневного типового меню диетического (безмолочная диета) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск 12-18 лет в соответствии с критериями СанПиН 2.3/2.4 3590/20

100 % Норма СанПиН	90	92	383	2 720
--------------------	----	----	-----	-------

Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	43,04	18,33	75,11	643,61
вторник 1	25,53	20,96	103,79	710,31
среда 1	31,50	27,82	71,84	671,39
четверг 1	25,88	21,32	93,30	680,98
пятница 1	21,59	22,64	104,15	708,02
понедельник 2	46,82	23,91	91,63	773,59
вторник 2	21,99	25,39	79,92	644,12
среда 2	31,85	19,05	95,70	691,53
четверг 2	35,58	18,99	86,02	657,02
пятница 2	24,67	25,63	103,30	745,68
Среднее	30,85	22,40	90,48	692,63

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
48%	20%	20%	24%	24%
28%	23%	27%	26%	26%
35%	30%	19%	25%	25%
29%	23%	24%	25%	25%
24%	25%	27%	26%	26%
52%	26%	24%	28%	28%
24%	28%	21%	24%	24%
35%	21%	25%	25%	25%
40%	21%	22%	24%	24%
27%	28%	27%	27%	27%
34%	24%	24%	25%	25%

Соотношение БЖУ			
Б	Ж	У	
23%	28%	49%	49%
15%	27%	57%	57%
18%	36%	45%	45%
17%	24%	56%	56%
13%	29%	58%	58%
23%	27%	50%	50%
14%	35%	49%	49%
17%	27%	54%	54%
21%	26%	53%	53%
14%	27%	59%	59%
17%	29%	53%	53%

Обед

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	35,72	42,58	111,55	978,51
вторник 1	41,6	38,65	125,16	1 026,14
среда 1	40,35	41,12	115,58	995,69
четверг 1	35,48	36,45	111,97	931,91
пятница 1	62,33	33,05	125,82	1 055,52
понедельник 2	34,2	41,85	121	1 002,71
вторник 2	42,67	36,23	120,62	987,69
среда 2	44,24	37,93	121,77	1 015,1
четверг 2	38,96	33,04	104,69	883,99
пятница 2	35,06	32,01	98,74	827,46
Среднее	41,06	37,29	115,69	970,47

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
40%	46%	29%	36%	36%
46%	42%	33%	38%	38%
45%	45%	30%	37%	37%
39%	40%	29%	34%	34%
69%	36%	33%	39%	39%
38%	45%	32%	37%	37%
47%	39%	31%	36%	36%
49%	41%	32%	37%	37%
43%	36%	27%	32%	32%
39%	35%	26%	30%	30%
46%	41%	30%	36%	36%

Соотношение БЖУ			
Б	Ж	У	
15%	39%	46%	46%
16%	34%	49%	49%
16%	37%	46%	46%
15%	35%	48%	48%
24%	28%	48%	48%
14%	38%	48%	48%
17%	33%	49%	49%
17%	34%	48%	48%
18%	34%	47%	47%
17%	35%	48%	48%
17%	35%	48%	48%

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии 10-ти дневного типового меню диетического (безмолочная диета) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск 12-18 лет в соответствии с критериями практической диетологии для районов Крайнего Севера и местностей приравненных к ним

Суточная потребность для районов Крайнего Севера и приравненных к ним местностей (без учета тепловых потерь) для возрастной категории 7-11 лет в осенне-зимне-весенний период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
	109	121	393	3079

Показатели содержания и соотношения пищевых веществ в рационе ЗАВТРАКОВ (оптимальное содержание 20-25% от суточного рациона)

	грамм	%	грамм	%	грамм	%	Ккал	%
1 день	43,04	39%	18,33	15%	75,11	19%	643,61	21%
2 день	25,53	23%	20,96	17%	103,79	26%	710,31	23%
3 день	31,50	29%	27,82	23%	71,84	18%	671,39	22%
4 день	25,88	24%	21,32	18%	93,30	24%	680,98	22%
5 день	21,59	20%	22,64	19%	104,15	27%	708,02	23%
6 день	46,82	43%	23,91	20%	91,63	23%	773,59	25%
7 день	21,99	20%	25,39	21%	79,92	20%	644,12	21%
8 день	31,85	29%	19,05	16%	95,70	24%	691,53	22%
9 день	35,58	33%	18,99	16%	86,02	22%	657,02	21%
10 день	24,67	23%	25,63	21%	103,30	26%	745,68	24%
среднее	30,85	28%	22,40	19%	90,48	23%	692,63	22%

Показатели содержания и соотношения пищевых веществ в рационе ОБЕДОВ (оптимальное содержание 30-35% от суточного рациона)

	грамм	%	грамм	%	грамм	%	грамм	%
1 день	35,72	33%	42,58	35%	111,55	28%	978,5	32%
2 день	41,60	38%	38,65	32%	125,16	32%	1026,1	33%
3 день	40,35	37%	41,12	34%	115,58	29%	995,7	32%
4 день	35,48	33%	36,45	30%	111,97	28%	931,9	30%
5 день	62,33	57%	33,05	27%	125,82	32%	1055,5	34%
6 день	34,20	31%	41,85	35%	121,00	31%	1002,7	33%
7 день	42,67	39%	36,23	30%	120,62	31%	987,7	32%
8 день	44,24	41%	37,93	31%	121,77	31%	1015,1	33%
9 день	38,96	36%	33,04	27%	104,69	27%	884,0	29%
10 день	35,06	32%	32,01	26%	98,74	25%	827,5	27%
среднее	41,06	38%	37,29	31%	115,69	29%	970,5	32%

Соотношение доли макроэлементов в калорийности рациона исходя из требований профилактической медицины

Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Энергетическая ценность, %
15	35	50	100
27%	26%	47%	99%
14%	27%	58%	99%
19%	37%	43%	99%
15%	28%	55%	98%
12%	29%	59%	100%
24%	28%	47%	99%
14%	35%	50%	99%
18%	25%	55%	99%
22%	26%	52%	100%
13%	31%	55%	100%
18%	29%	52%	99%
15	35	50	100
15%	39%	46%	99%
16%	34%	49%	99%
16%	37%	46%	100%
15%	35%	48%	98%
24%	28%	48%	99%
14%	38%	48%	99%
17%	33%	49%	99%
17%	34%	48%	99%
18%	34%	47%	99%
17%	35%	48%	99%
17%	35%	48%	99%
17%	35%	48%	99%

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для учащихся МБОУ «СОШ № 6 им. Сирина Н.И.» прилагаются.

Список использованной литературы:

1. Методические рекомендации примерных меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 7-11 лет и 12 лет и старше в государственных образовательных учреждениях, утвержденных Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, утвержденный Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020г. №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
3. Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2013г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий обучающихся образовательных организаций» под редакцией В.Р. Кучма, изд. — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016г.
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся для образовательных учреждений» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2017г.
6. Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава: практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания» под редакцией Тутельяна В. А., - М.: Национальная ассоциация клинического питания, 2008г.