

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ

пгт. Троицко - Печорск

Цыбренкова А. В.

2025 г.



ТИПОВОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
МБОУ ООШ пгт. Троицко - Печорск
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД
(диабетическое)

пгт. Троицко - Печорск
2025 год

Пояснительная записка

Режим питания двухразовый – завтрак, обед.

Все продукты питания, поступающие в образовательное учреждение, соответствуют требованию государственных стандартов. Сырые продукты и продукты, идущие в питание детей без термической обработки, хранятся отдельно.

При приготовлении пищи соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд:

- обработка сырых и вареных продуктов проводится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досках;
- котлеты, биточки, тефтели из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками готовят в духовом шкафу до готовности 30 мин при температуре 250 – 280 С;
- вторые блюда из вареного мяса (кур), а также измельченное мясо, добавляемое в первое блюдо подвергают вторичной термической обработке (кипячению в бульоне, в соусе) в течении 5-7 мин. И хранят в нем при температуре +75 С до раздачи не более 1 часа;
- яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил; варят яйцо 10 мин. после закипания; запеканки и омлеты пропекают в духовом шкафу при температуре 220 – 250 С 5 – 8 мин.
- молоко перед употреблением кипятится не более 2 – 3 минут после закипания, охлаждают и хранят закрытым крышкой;
- творог и сметана используется после термической обработки; сметана кладется в первое блюдо до готовности за 10 мин.;
- кефир порционируют в чашки непосредственно из пакетов перед раздачей;
- с момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда находятся на горячей плите не более 1- 2 час.;
- макаронные изделия, рис для приготовления гарниров варят в большом объеме воды (в соотношении менее 1:6) без последующей промывки;
- запеканки изготавливают в жарочном шкафу при температуре 220 – 280 С 20 – 30 мин. слой готового блюда не более 3 – 4 см;
- в приготовлении пищи используется йодированная соль;
- салаты заправляют растительным маслом;
- яйцо, сыр, рыба по меню проходит 2 – 3 раза в неделю.

Употребление сырых овощей в натуральном виде урожая 2025 года используется до 1 марта 2026 года.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов соблюдаются следующие правила:

- кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением, закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи; не допускается предварительное замачивание овощей (в целях профилактики персонеоза и псевдотуберкулеза);
- овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре; охлаждают, очищают; варка овощей накануне для приготовления блюд не приводится;
- зеленый горошек используется после термической обработки;
- фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением моются;
- в целях профилактики гиповитаминоза проводится витаминизация третьих блюд (7-11 лет – 50мг/1 чел, 12-18 лет -70мг/1 чел) аскорбиновой кислотой; аскорбиновая кислота вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше + 15 С (перед реализацией).

Нет номеров рецептов на: яйцо, фрукты, свежие овощи, хлеб ржаной, батон в/с, кондитерские изделия.

В примерном меню приводятся ссылки на рецептуры, используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептов для детского питания («Сборники технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» ГОУ ВПО « Пермская государственная медицинская академия» имени академика Е.Л. Вагнера Уральский Региональный центр питания. Пермь.2008.

Исп.: заведующая производством Селиверстова В.В.

МЕНЮ**ДИАБЕТ****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ		200	6,4	8,1	30,2	219,6
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,6	4,6	6,3	86,9
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
			18,3	17,5	51,4	438,4
Обед						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	9,9	10,4	44,9	312,6
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ		150	15,9	23,1	13,9	326,7
ЧАЙ		200	0,2		0,4	2,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,2	0,2	14,6	68,9
			28,2	33,7	73,8	710,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,5	51,2	125,2	1 149,0

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	9,9	10,4	44,9	312,6
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ		100	16,7	18,8	17,8	306,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
			28,8	29,4	77,3	688,2
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	9,1	17,6	10,8	238,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,2	0,2	14,6	68,9
			11,3	17,8	25,4	307,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,1	47,2	102,7	995,9

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200		14,4	23,1	3,9	281,2
ЧАЙ	200		0,2		0,4	2,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ФРУКТЫ	200		0,8	0,8	19,0	91,2
			17,6	24,1	37,9	443,7
Обед						
СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	250		10,1	7,6	19,6	187,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	223		0,3		0,6	5,1
ЛИМОН	13,33	8	0,1	0	0,2	2,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		2,2	0,2	14,6	68,9
			12,6	7,8	34,8	261,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,2	31,9	72,7	705,0

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	5,2	8,5	37,4	246,6
КУРА ОТВАРНАЯ		100	21,0	21,2		274,7
ЧАЙ		200	0,2		0,4	2,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
			28,6	29,9	52,4	592,6
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	12,9	12,1	21,2	245,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	3,8	18,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,2	0,2	14,6	68,9
			15,3	12,5	39,6	332,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,9	42,4	92,0	925,5

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180		3,5	8,6	28,8	206,6
КУРА ОТВАРНАЯ	100		21,0	21,2		274,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	223		0,3		0,6	5,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
			27,0	30,0	44,0	555,3
Обед						
БОРЩ	250		8,9	17,6	13,7	248,9
ЧАЙ	200		0,2		0,4	2,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		2,2	0,2	14,6	68,9
			11,3	17,8	28,7	320,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,3	47,8	72,7	875,5

ДИАБЕТ

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ		200	6,4	12,4	29,3	254,3
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,6	4,6	6,3	86,9
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
			18,3	21,8	50,5	473,1
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ		250	8,7	11,9	18,1	214,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,4	0,4	29,2	137,8
			13,1	12,3	47,3	352,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,4	34,1	97,8	825,4

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		9,9	10,4	44,9	312,6
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	150		15,9	23,1	13,9	326,7
ЧАЙ	200		0,2		0,4	2,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
			28,2	33,7	73,8	710,6
Обед						
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		9,4	13,9	10,3	206,0
ЧАЙ	200		0,2		0,4	2,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		2,2	0,2	14,6	68,9
			11,8	14,1	25,3	277,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,0	47,8	99,1	987,9

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		230	36,0	27,0	22,6	483,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
			38,2	27,2	37,2	552,5
Обед						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	9,9	10,4	44,9	312,6
КУРА ОТВАРНАЯ		100	21,0	21,2		274,7
ЧАЙ		200	0,2		0,4	2,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,4	0,4	29,2	137,8
			35,5	32,0	74,5	727,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,7	59,2	111,7	1 280,0

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		180	3,5	8,6	28,8	206,6
РЫБА ТУШЕНАЯ		105	20,0	14,3		208,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		223	0,3		0,6	5,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
			26,0	23,1	44,0	488,6
Обед						
РАССОЛЬНИК		250	9,1	16,9	15,0	248,6
ЧАЙ		200	0,2		0,4	2,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,4	0,4	29,2	137,8
			13,7	17,3	44,6	388,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,7	40,4	88,6	877,4

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		320	33,1	45,3	57,7	771,5
ЧАЙ		200	0,2		0,4	2,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
			35,5	45,5	72,7	842,8
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250	11,2	14,6	12,9	228,0
ЧАЙ		200	0,2		0,4	2,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,4	0,4	29,2	137,8
			15,8	15,0	42,5	368,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,3	60,5	115,2	1 211,0