

Утверждаю:

Директор МКОУ

Александров
М.В. Александров



Меню для диетического питания ОВД, ВБД



для питания учащихся общеобразовательных организаций с 1 по 4 класс

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

1. Горячие завтраки для диетического питания ОВД, ВБД детей с 1 по 4 класс

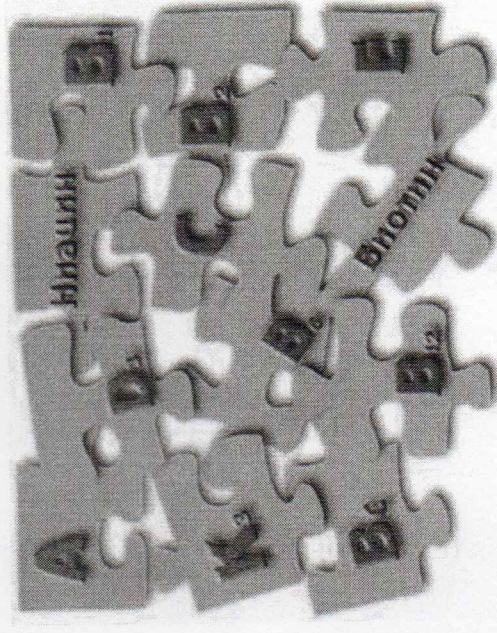
2. Горячие обеды для диетического питания ОВД, ВБД детей с 1 по 4 класс

Приложение А

Приложение Б

Приложение В

Список использованной литературы



ВВЕДЕНИЕ:



Сборник «Меню для диетического питания» (далее по тексту Сборник) предназначен для диетического питания ОВД, ВБД учащихся общеобразовательных организаций, МР «Кизилюртовский район», РД

Сборник является техническим документом при организации диетического питания учащихся образовательных организаций.

Сборник составлен на основе наиболее распространённых традиционных блюд и кулинарных изделий в организации питания школьников 1-4 классов.

Данное пособие подготовлено на основании рекомендаций СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Сборник содержит информацию о количественном составе, энергетической и пищевой ценности блюд.

ВБД

Высокобелковая диета построена на употреблении преимущественно белкового компонента при ограничении в рационе питания жиров и углеводов. Данная диета зачастую используется людьми, стремящимися быстро сбросить лишний вес. Однако изначально создавалась для людей, страдающих диабетом и восстанавливающийся после длительной болезни.

Строительным материалом для нашего тела являются белки. При их недостатке организма начинает разрушаться собственные мышцы. Но потеря мышечной массы является не самым страшным последствием такой нехватки. Страдает иммунная и сердечно-сосудистая система, метаболизм замедляется, настроение и самочувствие ухудшается. Для таких случаев и предназначена диета с повышенным потреблением белков.

Суть стола проста: из рациона по возможности изымаются углеводы и заменяются белками. Это оказывает положительное влияние на организм, начинают сжигаться собственные жировые отложения, потому можно заметить устойчивый эффект похудения, причем мышечная масса остается на месте или даже нарастает (при силовых нагрузках). Из-за этого такой тип диет зачастую используется атлетами-любителями и профессиональными спортсменами.



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
305-13	Омлет натуральный	150	15,14	25,09	2,86	297,27
667-13	Кисломолочный продукт	180	5,04	5,76	7,38	101,70
82-18	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	540	24,28	37,97	45,40	620,47

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
467-13	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	23,10	168,00
353-13	Котлета рыбная	100	14,00	9,40	10,20	179,00
653-13	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,10	0,00	5,07	20,67
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	567	5,92	22,92	63,73	542,17

Среда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
15-13	Овощи по- сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60
396-13, 550-13	Печень по-строгановски	55/35	7,77	9,06	1,43	118,43
296-13	Макароны, запеченные с сыром	155	10,37	14,63	33,71	311,94
682-13	Сок (яблочный или томатный)	180	0,90	0,00	19,08	79,20
82-18	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	635	23,16	24,94	89,16	676,87

Четверг		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
15-13	Овощи по- сезону	65	0,46	0,07	1,24	7,80
405-13	Биточки паровые	100	15,33	11,73	9,87	204,00
475-13	Овощи в молочном соусе 540-13	150	3,80	3,90	14,70	110,00
662-13	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,16	2,7	15,95	90
82-18	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	665	26,45	19,60	75,55	572,50

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
445-13	Биточки, рубленые из птицы припущенные с соусом(540-13)	75/25	13,58	6,68	7,95	144,75
454-13	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,60	7,80	44,60	283,00
682-13	Сок (яблочный или томатный)	180	0,90	0,00	19,08	79,20
ТК	Хлеб пшеничный	20	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	530	26,78	21,20	96,99	681,45

Понедельник		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда					
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
381-13	Плов из отварной говядины	150	12,90	6,18	32,04	239,40
682-13	Сок (яблочный или томатный)	180	0,90	0,00	19,08	79,20
82-18	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	540	17,90	13,30	86,28	540,10

Вторник		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
9-13	Сыр	15	4,00	4,10	0,00	54,00
323-13	Пудинг из творога, запеченный со сметаной	150/10	21,21	17,14	32,43	367,14
667-13	Кисломолочный продукт	180	5,04	5,76	7,38	101,70
82-18	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	505	33,95	28,20	73,61	683,54

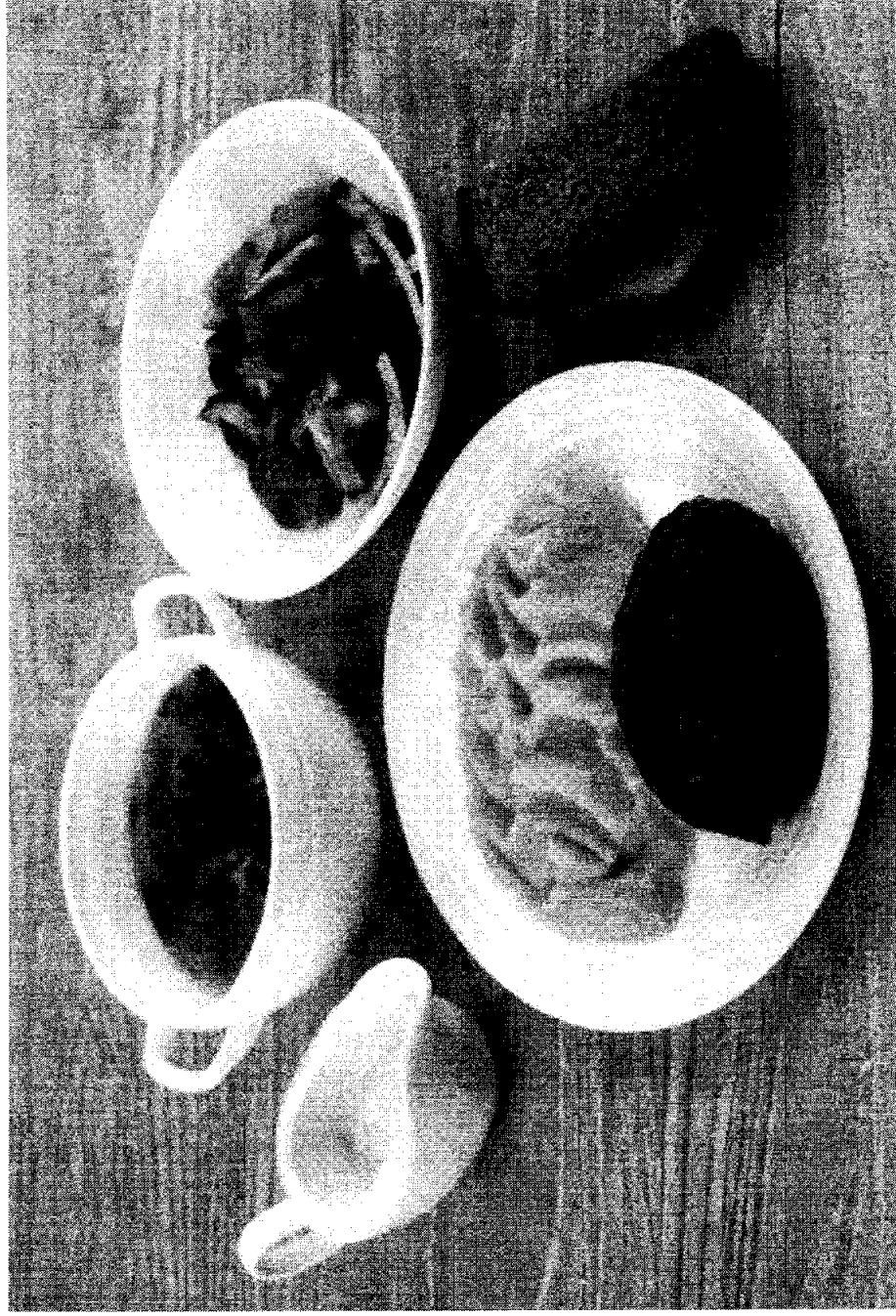
№ рецептуры		Среда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	
					Б	Ж	У		
15-13	Овощи свежие по сезону			70	0,49	0,07	1,33	7,70	
353-13	Биточек рыбный			100	14	9,4	10,2	179	
467-13	Пюре картофельное			150	3,2	6,8	23,1	168	
614-13	Кисель из кураги без сахара (густой)			200	1	0	45,8	188	
ТК	Хлеб пшеничный			30	2,10	0,60	15,00	71,70	
ТК	Хлеб ржаной			20	1,20	0,20	9,00	42,00	
	ИТОГО			570	21,99	17,07	104,43	656,40	

Четверг					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
15-13	Овощи свежие по-сезону	60	0,42	0,06	1,14
404-13	Котлета говяжья	100	17,33	15,87	10,40
204-13	Рагу овощное (соус 535-13, без сахара)	150	3,18	13,88	15,65
653-13	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,10	0,00	5,07
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00
	Итого	567	24,33	30,61	56,25
					592,81

Пятница					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
15-13	Овощи свежие по-сезону	70	0,49	0,07	1,33
367-18	Птица в соусе с томатом	100	14,08	15,25	3,17
464-13	Картофель отварной	150	2,90	6,50	25,70
663-13	Какао с молоком без сахара	180	4,14	4,14	24,30
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00
	Итого	550	24,91	26,76	78,50
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		229,67	242,57	769,90
	СРЕДНЯЯ		22,97	24,26	76,99
					621,77

Горячие обеды для диетического питания ОВД, ВБД детей с

1 по 4 класс



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
84-13	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	3,20	10,20	76,00
381-13	Плов из отварной говядины	150	12,90	6,18	32,04	239,40
682-13	Сок натуральный (яблочный, томатный)	180	0,90	0,00	19,08	79,20
588-13	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	710	20,90	11,08	109,62	624,10

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
15-2017	Сыр порционно	30	7,82	7,83	0,00	101,00
110-13	Суп картофельный с фрикадельками	200/50	2,40	2,40	18,90	109,00
326-13	Запеканка из творога со сметаной без сахара	160/10	26,50	20,50	19,90	373,00
662-13	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,16	2,70	15,95	90,00
588-13	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	830	45,58	35,13	103,05	902,50

Среда					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36
94-13	Рассольник домашний	200	1,80	3,60	12,00
467-13	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	23,10
342-13	Рыба припущенная	100	22,27	1,33	0,00
614-13	Кисель из кураги без сахара (густой)	200	1,00	0,00	45,80
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50
	ИТОГО	780	33,27	18,75	115,76
					763,73

Четверг					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36
100-13	Суп из овощей	200	1,40	1,40	7,80
396-13, 550	Печень по-строгановски	75/35	15,55	18,11	2,86
294-13	Макароны отварные с овощами	150	5,84	7,03	29,37
682-13	Сок натуральный (яблочный, томатный)	180	0,90	0,00	19,08
588-13	Фрукты (блоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50
	ИТОГО	870	29,09	33,96	103,77
					857,31

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
82-13	Борщ (без сахара)	200	1,20	3,20	7,80	66,00
445-13	Биточки, рубленные из птицы припущенные	100	18,10	8,90	10,60	193,00
475-13	Овощи в молочном соусе (540-13)	150	3,80	3,90	14,70	110,00
ТК	Чай без сахара	200	0,07	0,02	10,00	40,00
588-13	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	820	28,17	17,52	86,40	614,60

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
108-13	Суп картофельный с бобовыми (зел. горошек)	200	4,80	3,80	17,40	122,00
404-13	Котлета говяжья	100	17,33	15,87	10,40	250,67
454-13	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,60	7,80	44,60	283,00
682-13	Сок натуральный (яблочный, томатный)	180	0,90	0,00	19,08	79,20
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	760	36,63	34,49	126,34	954,27

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
99-13	Суп крестьянский с крупой	200	1,40	3,40	6,20	60,00
353-13	Биточек рыбный	100	14,00	9,40	10,20	179,00
467-13	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	23,10	168,00
600-13	Компот из плодов сушеных без сахара (курага)	200	1,00	0,00	33,00	136,00
588-13	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	870	24,40	26,92	112,66	788,40

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
104-13	Суп из овощей с клецками	200	2,20	4,80	11,80	100,00
15-17	Сыр (порционно)	30	7,82	7,83	0,00	101,00
305-13	Омлет натуральный	160	16,15	26,76	3,05	317,09
682-13	Сок натуральный (яблочный, томатный)	180	0,90	0,00	19,08	79,20
588-13	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	810	33,16	47,01	83,59	887,59

Четверг		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
109-13	Суп с макаронными изделиями	200	2,40	2,00	16,80	94,00
404-13	Котлета говяжья	100	17,33	15,87	10,40	250,67
454-13	Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,20	5,90	40,10	247,00
ТК	Чай без сахара	200	0,07	0,02	10,00	40,00
588-13	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	880	32,50	31,31	122,46	900,97

Пятница		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
103-13	Суп из овощей с крупой (перловой)	200	1,60	3,40	12,00	88,00
444-13	Котлеты, рубленные из птицы	100	20,20	13,00	10,60	238,00
475-13	Овощи в молочном соусе 540	150	3,80	3,90	14,70	110,00
663-13	Какао с молоком без сахара	180	4,20	4,20	24,36	152,40
588-13	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	810	35,50	26,20	109,96	817,90
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		319,19	282,37	1073,61	8111,37
	СРЕДНЯЯ		31,92	28,24	107,36	811,14

Приложение



Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчетами (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Таблица замены продуктов с учётом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
1	2	3	4
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5 %	100
		Молоко сгущённое (цельное и с сахаром)	40
		Сгущённо-варёное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
Творог с массовой долей жира 9%	100	Яйцо куриное	22
		Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	7

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
		Сыр			20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)			87
		Творог с массовой долей жира 9%			105
Картофель	100	Капуста белокочанная			111
		Капуста цветная			80
		Морковь			154
		Свёкла			118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные			33
		Горошек зелёный			40
		Горошек зелёный консервированный			64
		Кабачки			300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные			200
		Соки фруктовые			133
		Соки фруктово-ягодные			133
		Сухофрукты:			
		Яблоки			12
		Чернослив			17
		Курага			8
		Изюм			22

Таблица расхода соли при приготовлении блюд и изделий

№ п/п	Наименование блюда	Соль, г
1	2	3
1	Холодные блюда (на 1 порцию)	2-3
2	Супы (на 1000 г)	6-10
3	Блюда из овощей (варка) на 1 литр воды	10
4	Блюда из круп (на 1 кг крупы)	
	Гречневая каша:	
	■ Рассыпчатая из ядрицы	21
	■ Вязкая	40
	Пшённая каша:	
	■ Рассыпчатая	25
	■ Вязкая	40
	Рисовая каша:	
	■ Рассыпчатая	28
	■ Вязкая	45
	Перловая каша:	
	■ Рассыпчатая	30
	■ вязкая	45
	Овсяная каша вязкая	40
	Манная каша вязкая	45
	Кукурузная каша:	
	■ Рассыпчатая	30
	■ Вязкая	35
5	Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3-4
6	Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30
7	Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25
8	Блюда из творога (на 1 кг)	10
9	Блюда из рыбы (на 1 порцию)	3
10	Блюда из мяса (на 1 порцию)	4
11	Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3-5

Таблица расхода сырья на осенне-зимний период
года

Наименование сырья	Масса сырья брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе брутто	Масса сырья нетто, г
1	2	3	4
Картофель свежий продовольственный			
Сырой очищенный:			
■ С 1 сентября по 31 октября	133	25	100
■ С 1 ноября по 31 декабря	143	30	100
■ С 1 января по 28-29 февраля	154	35	100
Морковь столовая свежая			
Молодая пучковая сырая очищенная	200	50	100
Сырая очищенная:			
■ До 1 января	125	20	100
■ С 1 января	133	25	100
Свекла столовая свежая			
Сырая очищенная:			
■ До 1 января	125	20	100
■ С 1 января	133	25	100

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания/ Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян, Изд-во Дели плюс, 2013г.
2. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е - М.: Агропромиздат, 1987.
Кн.1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. - 224с.;
Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с.
3. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».