



РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
Министерство образования и науки Республики Дагестан
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ТЕМИРГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

368087, РД, Кумторкалинский район, с. Темиргое e-mail: mkou_temirgo@e-dag.ru Телефон: 89637977950



Утверждено.
Директор МКОУ «Темиргоевская СОШ»
Магомедова Н.М.

**Примерное двухнедельное диетическое меню
горячего питания МКОУ «Темиргоевская
СОШ».**

Меню для диетического питания ОВД, ВБД

для питания учащихся общеобразовательных организаций с 1 по 4 класс



ВВЕДЕНИЕ:



СанПиН 2.3/2.4.3590-20
населения».

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания

Сборник «Меню для диетического питания» (далее по тексту Сборник) предназначен для диетического питания ОВД, ВБД учащихся общеобразовательных организаций, Сергокалинского района 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

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

ОВД

Аббревиатура «ОВД» в контексте диетического питания расшифровывается как «основной вариант диеты». В нее входит 15 лечебных столов, которые были разработаны еще в 1930 году советским медиком М. Певзнером. Ее применяют не только как лечебную методику, но и как систему для избавления от лишнего веса.

Главный принцип диеты ОВД – это покрыть все потребности человеческого организма в питательных веществах. Пища должна отличаться разнообразием, важно, чтобы в ней присутствовало достаточное количество клетчатки. Продукты подвергают термической обработке – их варят и запекают, но масло при этом не используют. Это позволяет сохранить в готовом блюде максимальное количество витаминов и минералов.

Диету ОВД применяют в следующих случаях:

- Гастрит хронического течения.
- Язва желудка и кишечника в хронической форме.
- Хронические патологии кишечника, сопровождающиеся синдромом раздраженного кишечника и запорами.
- Острое воспаление желчного пузыря.
- Острый гепатит на этапе восстановления.
- Гепатит хронического течения (при условии, что печень сохраняет свои функциональные возможности).
- Подагра.
- Мочекислый диатез.
- Нефролитиаз.
- Фосфатурия, гиперурикемия.
- Сахарный диабет второго типа без ожирения.
- Патологии сердечно-сосудистой системы, но без выраженного нарушения в их функционировании.
- ИБС.
- Атеросклеротические поражения венечных артерий сердца, головного мозга и периферических сосудов.
- Инфекционные заболевания в острой стадии.
- Лихорадка.

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 организм начинает разрушать 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.

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)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
94-13	Рассольник домашний	200	1,80	3,60	12,00	88,00
467-13	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	23,10	168,00
342-13	Рыба припущенная	100	22,27	1,33	0,00	101,33
614-13	Кисель из кураги без сахара (густой)	200	1,00	0,00	45,80	187,00
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	780	33,27	18,75	115,76	763,73

Четверг						
№ 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
100-13	Суп из овощей	200	1,40	1,40	7,80	68,00
396-13, 550	Печень по-строгановски	75/35	15,55	18,11	2,86	236,87
294-13	Макароны отварные с овощами	150	5,84	7,03	29,37	206,84
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	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	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, рубленые 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						
№ 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
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						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
103-13	Суп из овощей с крупой (перловой)	200	1,60	3,40	12,00	88,00
444-13	Котлеты рубленые 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 утверждённому 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 расчётами (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
			100
		Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5 %	40
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко сгущённое (цельное и с сахаром)	40
		Сгущённо-варёное молоко	17
		Творог с массовой долей жира 9%	14
		Мясо (говядина 1 кат.)	17
		Мясо (говядина 2 кат.)	17,5
		Рыба (треска)	12,5
		Сыр	22
		Яйцо куриное	83
		Мясо говядина	105
		Рыба (треска)	31
Творог с массовой долей жира 9%	100	Творог с массовой долей жира 9%	26
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Мясо (говядина)	30
		Рыба (треска)	7
		Молоко цельное	

Продолжение таблицы

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

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:			100
▪ 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:			100
▪ До 1 января	125	20	100
▪ С 1 января	133	25	100
Свекла столовая свежая			
Сырая очищенная:			100
▪ До 1 января	125	20	100
▪ С 1 января	133	25	100

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник рецептур 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».