

Согласовано
Директор МАОУ СОШ №3
им. Ю.А. Гагарина



Утверждаю

Директор ООО

"Комбинат школьного питания"

Вагура
«Комбинат
школьного
питания»

Н.А. Вагура

"23" сентября 2024г



ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

4 СТОЛ

7-11 лет

Неделя первая
 День первый
 Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда категория	возрастная	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Горячий завтрак 7-11 лет							
451	Котлета из говядины		90	9	18	3	206
508	Каша гречневая рассыпчатая		150	15	9	10	181
TK 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"		200	0	0	19	78
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный*		40	3	1	17	83
Пром.	Хлеб ржаной		40	3	1	17	83
Итого:			520	29	28	66	630

Неделя первая
 День второй
 Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда категория	возрастная	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Горячий завтрак 7-11 лет							
ЕСТН 5	Салат из б/к капусты и огурцов		60	2	2	4	37
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным		95	15	14	28	295
518	Картофель отварной с маслом растительным		150	5	18	37	327
634	Компот из вишни		200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный*		20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной		20	1	0	8	41
Итого:			545	25	34	113	855

Неделя первая
 День третий
 Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда категория	возрастная	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Горячий завтрак 7-11 лет							
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом маслом растительным		100	1	5	2	57
ЕСТН 299	Рыба тушеная в томате с овощами		100	14	10	9	179
СРБКИ 624	Рис пикантный		180	4	6	44	250
СРБКИ 850	Напиток малиновый		200	0	0	25	103
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный*		70	5	1	30	148
Пром.	Хлеб ржаной		60	3	1	25	120
Итого:			710	27	24	134	857

* - Хлеб пшеничный витаминизированный вчерашней выпечки

Неделя первая
 День четвертый
 Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда категория	возрастная	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Горячий завтрак 7-11 лет							
СТН 22/1	Салат из огурцов с зеленым укропом маслом растительным		60	0	3	1	35
СРБКИ 616	Шницель рубленный куриный с овощами		90	10	12	12	189
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами		150	9	7	38	247
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"		200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный*		20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной		20	1	0	8	41
Итого:			540	21	22	92	649

Неделя первая
 День пятый
 Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда категория	возрастная	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Горячий завтрак 7-11 лет							
СРБКИ 68	Салат "Морковь по-корейски"		60	2	0	5	28
451	Котлета из говядины		90	9	11	30	251
259	Картофель, запеченый		150	8	10	11	159
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги		200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный*		20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной		20	1	0	8	41
Итого:			540	21	21	84	611

Неделя вторая
 День седьмой
 Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда категория	возрастная	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Горячий завтрак 7-11 лет							
ЕСТН326	Бефстроганов из отварной говядины		90	14	18	5	232
СТН 59/3	Каша пшенная рассыпчатая		150	9	7	38	247
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"		200	0	0	19	78
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный*		30	2	1	12	62
Пром.	Хлеб ржаной		24	2	0	10	50
Итого:			494	26	25	85	668

* - Хлеб пшеничный витаминизированный вчерашней выпечки

Неделя вторая

День восьмой

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда категория	возрастная	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Горячий завтрак 7-11 лет							
СРБКИ 104	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленым укропом		60	0	5	3	54
505	Котлета куриная		90	15	12	1	168
518	Картофель отварной с маслом растительным		150	5	18	37	327
635	Компот из вишни и клубники		200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный*		60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной		20	1	0	8	41
Итого:			580	27	35	101	828

Неделя вторая

День девятый

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда категория	возрастная	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Горячий завтрак 7-11 лет							
СТН 18/1	Салат из помидоров с зеленым укропом маслом растительным		60	0	3	1	34
ЕСТН 350	Тефтели из говядины - "Ежики"		90	8	10	40	279
508	Каша гречневая рассыпчатая		150	15	9	10	181
СРБКИ 841	Напиток из цитрусовых		200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный*		20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной		20	1	0	8	41
Итого:			540	25	23	77	613

Неделя вторая

День десятый

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда категория	возрастная	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Горячий завтрак 7-11 лет							
ЕСТН 350	Салат из свежих огурцов с зеленым укропом маслом растительным		60	0	3	1	34
СРБКИ 588	Курица по-тайски		200	13	16	37	342
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги		200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный*		50	3	1	21	103
Пром.	Хлеб ржаной		50	3	1	21	103
Итого:			560	19	21	102	673

Неделя вторая

День одиннадцатый

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда категория	возрастная	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Горячий завтрак 7-11 лет							
ВРО 43	Суфле "Рыбка" (без молока)		180	19	14	27	311
517	Дополнительный гарнир: смесь мексиканская припущенная		60	1	4	7	67
700	Напиток клюквенный		200	0	0	21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный*		60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной		20	1	0	8	41
Итого:			520	25	19	89	629

* - Хлеб пшеничный витаминизированный вчерашней выпечки

Ведомость контроля за рационом питания (анализ калорийности завтрак) с 7 до 11 лет
2024

Название пищевых веществ	ед. изме	рекомендуемое к-во пищ. в-в на 1 ребенка 20-25% от суточного рациона												Средняя за 12 дней	Выполни е, % дневной нормы	
			1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	Всего			10
№ дня	г	77	29	25	27	21	21	26	27	25	19	25	244	24,44	20,36	26
Белки	г	79	28	34	24	22	21	25	35	23	21	19	252	25,19	20,99	27
Жиры	г	335	66	113	134	92	84	85	101	77	102	89	942	94,22	78,51	23
Углеводы	г	2350	630	855	857	649	611	668	828	613	673	629	7013	701,34	584,45	25
Энергетическая ценность	Ккал															

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных				
	77	15,4-19,25	23,1-26,9	38,5-46,15
Белки	79	15,8-19,75	23,7-27,65	39,5-47,4
Жиры	335	67-83,75	100,5-117,25	167,5-201
У	2350	470-587,5	705-822,5	1175-1410
З.П.		затрак 20-25%	обед 30-35%	всего 50-60%

При составлении примерного двухнедельного меню завтраков и обедов использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления./ Автор – составитель: Д.В. Гращенко, О.В. Чугунова – Министерство агропромышленного комплекса и продовольствия Свердловской области УрГЭУ Екатеринбург 2015 г. (СТН)
3. Единый сбоник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений/ Составители профессор Перевалов А.Я., профессор Т апешкина Н.В. - Издание 4-е, дополненное и исправленное г. Пермь 2021г (ЕСТН)
4. Официальное справочно - информационное методическое издание Министерства общего и профессионального образования Свердловской области. Вестник регионального образования / Под редакцией Н.И. Казакова, Е.Л. Перевозкина, Л.И. Ситник, Е.Г. Темко / Министерство общего и профессионального образования Свердловской области, 2006г, ГОУ "Центр " Учебная книга", 2006год (ВРО)
5. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ / Издание 2-е, исправленное и дополненное / Под редакцией Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельяна (СРБКИ-22)/Москва 2022г
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"
7. Региональный стандарт оказания услуг по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Свердловской области. Методические рекомендации. Екатеринбург 2021.
8. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика АМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
9. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ . РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20
10. Врач Н. Н.Черепанова. Консультация гастроэнтеролога. Пациент Кортас Анастасия (приложение).



Государственное автономное учреждение здравоохранения Свердловской области
«Областная детская клиническая больница»
620149, г. Екатеринбург, ул. Серафимы Дерябиной, 32
http://www.odkb.ru; e-mail: info@odkb.ru; info@odkb.ru
Детский консультационный центр

Консультация педиатра

Фамилия, имя, отчество пациента: Курган Анастасия
Дата рождения, возраст: 09.02.2017, 7 лет, 7 месяцев
Адрес: г. Туринск

19.09.2024

Со слов законного представителя на момент осмотра ребенок на этапном лечении не находится.

ЖАЛОБЫ: активно не предъявляет

АНАМНЕЗ ЗАБОЛЕВАНИЯ: На 1 году жизни развивался катаральный стул со слизью, с прожилками крови. Ребенок находился на грудном вскармливании. После измены грудного вскармливания и перевод на безмолочные смеси улучшение характера стула.

АНАМНЕЗ ЖИЗНИ:

Перенесенные и хронические заболевания: ОРВИ в анамнезе 2024 года
Инфекционные заболевания ВПЧ, вирусные гепатиты В и С, губеркулёз, COVID-19 и т.д. и контакт с ними: отрицает.

Аллергологический анамнез: непереносимость молока

Травмы, операции, переливание крови - отрицает

Наследственность: у мамы - сахарный диабет 2 типа

ОБЪЕКТИВНЫЙ СТАТУС

Т 36,5°C, ЧСС 92 уд/мин, ЧД 20 мин, АД 100/60 мм рт.ст.

Состояние удовлетворительное. Сознание ясное, ориентирован. Кожа чистая, влажная. Видимые слизистые розовые, чистые. Зев не гиперемирован. Язык влажный, чистый. В легких дыхание везикулярное, проводится равномерно по всем легочным полям, хрипов нет. Тоны сердца ясные, ритмичные, шумов нет. Живот мягкий, доступен глубокой пальпации, при пальпации безболезненный. Печень не выступает из-под края реберной дуги. Селезенка не пальпируется. Стул оформленный, без примесей крови и слизи. Мышечный тонус слабый.

Результаты проведенных обследований по месту жительства

Общий анализ крови

Дата	Эритроциты x 10 ¹² /л	Гемоглобин г/л	MCV фл	Лейкоциты x 10 ⁹ /л	Нейтрофилы %	Лимфоциты %	Моноциты %	Тромбоциты x 10 ⁹ /л	СОЭ мм/ч
30.08	4.14	132	32	11	61	37	2	279	13

Биохимический анализ крови не проведен

Дата	Общий белок, г/л	Альбумин, г/л	Гемоглобин, г/л	Бил. Общ, мкмоль/л	Бил. Прям, мкмоль/л	АЛТ, МЕД/л	АСТ, МЕД/л	ГГТП, МЕД/л	ЩФ, МЕД/л	ЛДЛ, МЕД/л	Сред. холестерин, МЕД/л	СРБ, мкг/л	Холест. мкмоль/л

ОАМ от 30.08.24. без патологии.

Копрограмма не проводилась

Генетическое обследование на лямблиозную непереносимость от 01.08.2018: Генотип CC (норма TT)

УЗИ ОБП от 2023 года: без патологии.

ДИАГНОЗ: Синдром мальабсорбции. Первичная лямблиозная непереносимость (генотип CC)

РЕКОМЕНДОВАНО:

1. Диспансерное наблюдение педиатра/гастроэнтеролога по месту жительства

- При острой боли в животе, ухудшении состояния - обращаться в медицинское учреждение по месту жительства в неотложном порядке
- Соблюдение режима дня (сокращение пассивного времени, проводимого перед экраном телевизора, контроль количества просмотра ТВ-каналов и видео-роликов, ночной сон 8-10 часов)
- Рекомендации по питанию:
 - Стул №4 на завтрак
 - Исключить:** хлеб из муки высших сортов, слоеное тесто и сдобное тесто, макаронные изделия, молочные кремы, маринованные овощи, жирные сорта мяса и рыбы, копчености, соленая рыба, консервы, вяленое мясо и другие мясные продукты, бобовые, яйца вкрутую, сырые, жареные, фрукты и ягоды в натуральном виде, мед, варенье, сладости, соусы, пряности, кофе, какао, газированные напитки.
 - Рекомендовать:** хлеб белый высшего сорта, сухие бисквиты, супы на обезжиренном бульоне, вареное мясо, паровые фрикадельки, нежирные сорта мяса и птицы, сваренные на пару, пресный творог, паровые овощи, каша на воде, протертые сырые яблоки, чай зеленый, отвары из шиповника, сушеной черники.
- Медицинская терапия в настоящее время не показана
- Проблема/цели:**
 - Контроль УЗИ ОБП через 6 месяцев (по показаниям раньше)
 - Биохимический анализ крови (АЛТ, АСТ, общий холестерин, общий билирубин, ГГТП, ЩФ, гемоглобин, общий белок, СРБ, глюкоза, холестерин) через 6 месяцев (по показаниям раньше)
 - ОАК - СУЭ через 6 месяцев (по показаниям раньше)
 - ЛДЛ через 6 месяцев (по показаниям раньше)
 - Копрограмма - скрытая кровь, через 6 месяцев (по показаниям раньше)

Вторичная консультация гастроэнтеролога ДКДЦ по электронной почте через 6-8 месяцев.

Исключение составлено в двух идентичных экземплярах, один из которых выдан на руки пациенту старше 15 лет или законному представителю пациента. На осмотре присутствовал (а). Информация о остальном пациенте, анамнез, рекомендации мне объяснены, понятны (подпись) М.П.Рогова (подпись) пациента старше 15 лет или законного представителя пациента).