

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



Утверждаю
Директор ООО
"Комбинат школьного питания"



Д.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
ТН 2 "Талитра"	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
СРЕКИ 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							
СРЕКИ 68	Салат "Морковь по-корейски"		60	2	0	5	28
451	Котлета из говядины		90	9	11	30	251
259	Картофель, запеченный		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							
СРЕКИ 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
СРЕКИ 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
СРЕКИ 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 лиц. в-в на 1 ребенка 20-25% от суточного рациона												Всего	Средняя зв 12 дней	Выполнени в, % дневной нормы	
			1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	10				
На дня																	
Белки	г	77	29	25	27	21	21	26	27	25	19	25	244	24,44	20,36	26	
Жиры	г	79	28	34	24	22	21	25	35	23	21	19	252	25,19	20,99	27	
Углеводы	г	335	66	113	134	92	84	85	101	77	102	89	942	94,22	78,51	23	
Энергетическая ценность	Ккал	2350	630	855	857	649	611	668	828	613	673	629	7013	701,34	584,45	25	

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных			
Белки	77	15,4-19,25	38,5-46,15
Жиры	79	15,8-19,75	39,5-47,4
Уг.	335	67-83,75	167,5-201
Э.ц.	2350	470-587,5	1175-1410
		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 рецептов 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, рецептов 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. Первозкина, 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 РАМН, 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).



16

Государственное автономное учреждение здравоохранения Свердловской области
«Областная детская клиническая больница»
620149, г. Екатеринбург, ул. Серафимы Дерябиной, 32
http:// www.odkb.ru E-mail: odkb-public@mis66.ru; mail@odkb.ru
Детский консультативно-диагностический центр

Консультация гастроэнтеролога

19.09.2024

Фамилия, имя, отчество пациента **Кортаск Анастасия**

Дата рождения, возраст 09.02.2017, 7 лет, 7 месяцев

Адрес г. Туринск

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

ЖАЛОБЫ: активно не предъявляет

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

АНАМНЕЗ ЖИЗНИ:

Перенесенные и хронические заболевания: ОРВИ в августе 2024 года

Инфекционные заболевания ВИЧ, вирусные гепатиты В и С, туберкулез, COVID-19 и т.д и контакт с ними: отрицает.

Аллергологический анамнез: непереносимость молока

Травмы, операции, переливание крови - отрицает

Наследственность: у мамы - очаговая склеродермия, у отца - здоров.

ОБЪЕКТИВНЫЙ СТАТУС

t 36.5°C, ЧСС 92 уд/мин, ЧД 20/мин, 131см (4 кор) вес 28 кг (4 кор)

Состояние удовлетворительное. Сознание ясное, положение активное. 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 ежедневный, 1 р/сут, оформленный, без примесей крови и слизи. Мочепускание свободное, безболезненное.

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 %	эозинофилы %	Тромбоциты x 10 ⁹ /л	СОЭ, мм/ч
30.08.	4.14	120		5.0	44	46	9		372	15

Биохимический анализ крови не проведен

Дата	Общий белок, г/л	Альбумин г/л	Глюкоза ммоль/л	Бил. Общ кмоль/л	Бил. Прямо кмоль/л	АЛТ МЕ/л	АСТ МЕ/л	ГГТН МЕ/л	ЩФ МЕ/л	ЛДГ МЕ/л	амилаза МЕ/л	КФК, МЕ/л	СРБ, мг/л	Холест ммоль/л

ОАМ от 30.08.24. без патологии.

Копрограмма не проводилась

Генетическое обследование на лактазную недостаточность от 01.08.2018: Генотип СС (норма ТТ)

УЗИ ОБП от 2023 года: Без патологии.

ДИАГНОЗ: Синдром мальабсорбции. Первичная лактазная недостаточность (генотип СС)

РЕКОМЕНДОВАНО:

1. Диспансерное наблюдение педиатра/фельдшера по месту жительства

2. При острой боли в животе, ухудшении состояния- обращаться в медицинское учреждение по месту жительства в неотложном порядке
3. Соблюдение режима дня (сокращение неактивного времени, проводимого перед экраном телевизора, монитором компьютера до 2 часов в день или меньше, ночной сон 8-10 часов)
4. Рекомендации по питанию:

Стол №4 по Певзнеру

Исключить: хлеб из муки высших сортов, слоеное тесто и сдобное тесто, макаронные изделия, молочные крепкие мясные бульоны, жирные сорта мяса и рыбы, копчености, соленая рыба, консервы, цельное молоко и другие молочные продукты, бобовые, яйца вкрутую, сырые, жареные, фрукты и ягоды в натуральном виде, мед, варенье, сладости, соусы, пряности, кофе, какао, газированные напитки.

Разрешается: хлеб белый вчерашней выпечки, сухие бисквиты, супы на обезжиренном бульоне, вареное мясо, паровые фрикадельки, нежирные сорта мяса и птицы, сваренные на пару, пресный протертый творог, паровые овощи, каши на воде, протертые сырые яблоки, чай зеленый, отвары из шиповника, сушеной черники.

5. Медикаментозная терапия в настоящее время не показана

По обследованиям:

-Контроль УЗИ ОБП через 6 месяцев (по показаниям раньше)

-Биохимический анализ крови (АЛТ, АСТ, общий холестерин, общий билирубин, ГГТП, ЩФ, амилаза, общий белок, СРБ, глюкоза, холестерин) через 6 месяцев (по показаниям раньше)

-ОАК+СОЭ через 6 месяцев (по показаниям раньше)

-ОАМ через 6 месяцев (по показаниям раньше)

-Копрограмма+скрытая кровь через 6 месяцев (по показаниям раньше)

Повторная консультация гастроэнтеролога ДКДЦ по электронной записи через 6-8 месяцев.

Заключение 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 состоянии пациента, диагноз, рекомендации мне объяснены, понятны Н.Н. Черепанова (подпись пациента старше 15 лет или законного представителя пациента).

Врач: Черепанова Н.Н.

