

**ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСИЙСК
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №7 ИМЕНИ ДУНИНА-ГОРКАВИЧА
АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВИЧА»
(МБОУ ЦО №7 им. Дунина-Горкавича А.А.)»**

628007, Российская Федерация, Тюменская
область
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра,
г. Ханты-Мансийск, ул. Строителей, 90б

Тел./факс: 8 (3467) 38-88-31
Электронная почта: school7.hm @ yandex.ru
Сайт: <http://school7-hm.ucoz.net/>



**Примерное меню
Безмолочная диета
с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях**

Пояснительная записка

к типовому диетическому (лечебному) меню, разработанному для обеспечения питанием детей с непереносимостью белка коровьего молока, обучающихся в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского городского округа

В соответствии с требованиями ст. 25.2. Федерального закона от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» в общеобразовательной организации для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, должно быть организовано питание на основании представленных родителями (законными представителями ребенка) сведениями о его состоянии здоровья (назначениями лечащего врача).

Порядок организации диетического (лечебного) питания обучающихся общеобразовательных организаций, требования к составлению специализированного меню определены в санитарно-эпидемиологических требованиях к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (далее – СанПиН) (ст. 8.2) и Методических рекомендациях МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, и сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».

К наиболее часто встречающимся заболеваниям, требующим назначения индивидуального рациона питания (коррекции действующего), относятся различные виды аллергий, в том числе на белок коровьего молока, а также аутоиммунные заболевания, в том числе непереносимость лактозы.

Диетическое (лечебное) питание для таких детей строится в соответствии с физиологическими принципами в виде индивидуальных пищевых рационов, именуемых диетами.

Представленное типовое диетическое (лечебное) меню (Приложение № 1 к Акту по Договору от 19.09.2022 г. № 117ЕП22 – в формате MS Excel) для

Применяемые в образовательной организации диетические (лечебные) меню в обязательном порядке должны предоставляться законному представителю ребенка и лечащему врачу для определения возможности применения данного меню или выдаче рекомендаций по его корректировке с учетом заболевания ребенка. За состоянием здоровья детей, требующими специализированного питания, а также организацией питания при приготовлении нескольких рационов на одном пищеблоке должно быть организовано медицинское наблюдение и сопровождение.

1. Особенности организации питания обучающихся с непереносимостью коровьего молока

При разработке данного вида типового диетического (лечебного) меню применен подход, позволяющий организовать питание в условиях общеобразовательной организации как для детей с аллергией на белок коровьего молока, так и для детей с непереносимостью лактозы. Совмещение диет обусловлено сложной дифференциальной диагностикой между двумя заболеваниями и частым осложнением в виде лактазной недостаточности на фоне других патологий. Для унификации понятий, в рамках применения типового диетического (лечебного) меню используются термины «непереносимость молока» и «безмолочная диета» (далее сокращенно - БМД).

Ввиду недостаточной регламентации в нормативных документах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20) и Методических рекомендациях вопросов организации питания (в условиях образовательных организаций) больных с непереносимостью коровьего молока в детских организованных коллективах, при разработке меню БМД применялась практика диетотерапии для данного вида заболеваний.

При разработке типового БМД меню для обучающихся применен вариант диеты, исключающей использование молока и молокопродуктов, в том числе масла коровьего, а также мяса говядины и субпродуктов говяжьих в составе блюд.

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся для всех образовательных учреждений» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2017., «Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2013 г., «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий обучающихся образовательных организаций» под редакцией В.Р. Кучма, изд. — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016., «Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава: практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания» под редакцией Тутельяна В. А.,- М.: Национальная ассоциация клинического питания, 2008.

Все блюда, используемые в типовом меню для питания обучающихся с непереносимостью молока, адаптированы, в рецептуры внесены соответствующие изменения, что отражено прилагаемых в технико-технологических картах.

1 неделя (Понедельник)
Сезон: Лето — Осень- Зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Индивидуальное десятидневное меню

рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак – 1-ый		Белки	Жиры	Углеводы	
294/М/БДМ	Котлеты рубленые с соусом овощным, 80/30	110	13,80	9,93	15,43	205,85
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,40	5,68	27,71	175,86
810/М/БМД	Овощи натуральные свежие	100	0,1	0	2,06	14
377М/БМД	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29
149М/БМД	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02
	Итого:	557	21,77	17,35	84,17	581,02

1 неделя (Вторник)

Сезон: Лето — Осень-Зима:

Возрастная категория: 7-11 лет

Индивидуальное десятидневное меню

рецеп туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак - 1		Белки	Жиры	Углеводы	
71М	Поджаривание из овощей свежих (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40
311К/БМД	Гуляш из мяса птицы	100	13,48	4,14	2,68	102,66
302М/БМД	Рис отварной	180	4,55	4,65	48,10	252,41
508 М/БМД	Компот из черной смородины	200	0,02	0	15	71
149М/БМД	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77
	Итого:	572	21,75	10,14	84,86	519,54

1 неделя (Среда)

Сезон: Лето-Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Индивидуальное десятидневное меню

рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергети- ческая ценность (ккал)
	Завтрак - 1		Белки	Жиры	Углеводы	
312К	Индейка отварная с соусом овощным, 80/30	110	20,51	8,85	4,23	176,94
171М/БДМ	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	10,70	46,82	324,49
944М/БДМ	Гречишная витушка (десерт из гречневой муки с джемом)	100	5	8	39	260
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9,98	39,91
951М/БМД	Фрукты (Бананы)	150	2,25	0,75	31,50	144,00
149М/БМД	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77
	Итого:	685	36,47	21,60	115,67	803,10

1 неделя (Четверг)

Лето — Осень-Зима категория:

Возрастная категория: 7-11 лет

Индивидуальное десятидневное меню

рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак - 1		Белки	Жиры	Углеводы	
22К	Поджаривание из горошка зелёного консервированного	40	1,24	0,08	2,60	16,00
210М/БМД	Омлет натуральный	170	16,26	18,72	0,90	236,92
1013М/БМД	Морковное пирожное	100	4,2	7,5	30,8	230
377М/БМД	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29
951М/БМД	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50
149М/БМД	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77
	Итого:	612	22,28	20,41	48,97	477,48

1 неделя (Пятница)

Лето — Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Индивидуальное десятидневное меню

рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)
	Завтрак - 1		Белки	Жиры	Углеводы	
71М	Подгарнировка из овощей свежих (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60
559М/БМД	Биточки из мяса индейки	60	10,5	7,5	6,5	132
746М/БМД	Булгур с овощами	200	2,47	4,07	24,87	273
377М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,18	62,24
149М/БМД	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77
	Итого:	542	28,51	16,43	83,28	596,14

2 неделя (Понедельник)

Лето — Осень-Зима:

Возрастная категория: 7-11 лет

Индивидуальное десятидневное меню

рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак - 1		Белки	Жиры	Углеводы	
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40
244М/БМД	Плов из отварной свинины	270	25,47	34,14	46,91	597,04
377М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,18	62,24
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77
	Итого:	562	29,19	35,49	85,99	781,45

2 неделя (Вторник)

Лето-Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Индивидуальное десятидневное меню

рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетич еская ценность (ккал)
	Завтрак - I		Белки	Жиры	Углеводы	
288М/363К	Кролик отварной без масла с соусом томатным, 80/30	110	19,99	11,22	3,16	193,04
309М/БМД	Макаронные изделия отварные	180	7,04	5,03	45,12	254,08
	Чай с шиповником	200	0,17	0,07	12,40	54,11
	Фрукты 150 (яблоки)	0,60	0,60	14,70	70,50	102,9
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02
	Итого:	700	32,30	18,66	106,22	728,75

2 неделя (Среда)

Лето-Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Индивидуальное десятидневное меню

рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)
	Завтрак - I		Белки	Жиры	Углеводы	
70М	Поджаривание из овощей консервированных (огурец)	40	0,32	0,04	0,68	5,20
292М/БМД	Птица , тушеная в соусе с овощами	270	33,30	19,72	28,27	426,46
377М/БМД	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77
	Итого:	562	37,06	21,08	62,28	591,72

2 неделя (Четверг)

Лето — Осень-Зима категория:

Возрастная категория: 7-11 лет

Индивидуальное десятидневное меню

рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)
	Завтрак - 1		Белки	Жиры	Углеводы	
70М	Подгарнировка из овощей консервированных (огурец)	40	0,32	0,04	0,68	5,20
292М/БМД	Птица , тушенная в соусе с овощами	270	33,30	19,72	28,27	426,46
377М/БМД	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29
149М/БМД	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77
	Итого:	562	37,06	21,08	62,28	591,72

2 неделя (Пятница)

Лето — Осень-Зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Индивидуальное десятидневное меню

рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)
	Завтрак - 1		Белки	Жиры	Углеводы	
812М/БМД	Поджаривание из горошка зелёного консервированного	40	1,24	0,08	2,60	16,00
210М/БМД	Омлет натуральный	170	16,26	18,72	0,90	236,92
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9,98	39,91
949М/БМД	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
149М/БМД	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77
	Итого:	605	21,47	20,70	51,31	481,10

Заключение

к типовому диетическому (лечебному) меню, разработанному для обеспечения питанием детей с непереносимостью белка коровьего молока, обучающихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийска

Заявитель: АНО «Институт отраслевого питания»

Наименование проектной документации:

Типовое диетическое (лечебное) меню для организации питания детей с сахарным диабетом обучающихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийска

Типовое диетическое (лечебное) меню для организации питания детей с непереносимостью белка коровьего молока, обучающихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийска

Разработчик проектной документации: АНО «Институт отраслевого питания»

Юридический адрес: 107078, Москва, Б.Харитоньевский пер., д. 21,
стр. 1

1. Представленные типовые диетические (лечебные) меню для возрастных групп 7-11 лет и 12-18 лет рассмотрены на соответствие к санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, и сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)», а также требованиям практической диетотерапии.

Типовое диетическое (лечебное) меню для детей с непереносимостью белка коровьего молока на базе типового основного (организованного) меню, разработанного специалистами АНО «Институт отраслевого питания» для обеспечения питанием детей, обучающихся в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского городского округа, с заменой запрещенных соответствующей диетой, блюд и продуктов.

Целесообразность составления типовых диетических (лечебных) меню на базе типового основного (организованного) меню обусловлена спецификой

Из рациона исключены все молокопродукты, мясо телятины, говядины, субпродукты говяжьи. Выполнен подбор продуктов с учетом их качественных характеристик, лежащие технологические процессы приготовления пищи. В целях компенсации потерь белков животного происхождения, вследствие исключения из рациона молока и молокопродуктов, по сравнению с типовым меню, в рационе увеличено содержание разрешенных мясо и рыбопродуктов.

В целях частичного восполнения дефицита кальция, вследствие исключения из рациона молока и молокопродуктов, в состав рациона включены пшеница, хлебобулочные изделия и выпечка с кунжутом и маком. Вместе с тем, по научным данным ребенок с аллергией к белкам коровьего молока не нуждается в лекарственном восполнении дефицита кальция. В целях исключения вероятности выдачи учащимся отдельных блюд, напитков из общего меню с содержанием молокопродуктов в большинстве случаев проведена их замена на другие наименования блюд и напитков.

По согласованию с врачом, разрешено к употреблению растительное «молоко» из злаков и орехов, соевых продуктов в случае отсутствия аллергической реакции на данные группы продуктов.

Представленные расчетные показатели химического состава меню отражают выполнение процентного соотношения по приемам пищи.

Заключение:

1. При разработке типового диетического (лечебного) меню для детей с непереносимостью белка коровьего молока учтены рекомендуемые по соответствующей диете энергетическая ценность и химический состав, а также физиологические свойства пищи (объем, масса, консистенция, температура), перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов, особенности кулинарной обработки, режим питания (количество приемов пищи, время питания, распределение суточного рациона между отдельными приемами пищи).

2. Использование запрещенных в соответствующей диете продуктов не выявлено.

3. Представленные типовые диетические (лечебные) меню для детей с непереносимостью белка коровьего молока, соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п. 8.1.2, в части не противоречащей положениям МР 2.4. 0162 и требованиям практической диетотерапии).

Примечание:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Химико-энергетические характеристики 10-ти дневного проекта меню диетического (сахарный диабет) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск 7-11 лет

	масса порции (г)	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за: Завтрак	4 960	40	244,99	120,52	480,13	4 024,22	4,27	245,79	812,58	30,14	1 675,71	4 107,96	1 132,23	54,24
Среднее значение	496	4,0	24,50	12,05	48,01	402,42	0,43	24,58	81,26	3,01	167,57	410,80	113,22	5,42
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		18%	24%	19%	18%	20%	43%	41%	12%	30%	15%	37%	46%	45%
Итого за: Промежуточное питание	1 450	15	36,00	45,20	191,10	1 347,70	0,70	86,40	507,40	8,55	961,40	917,00	359,40	27,00
Среднее значение	145	1,6	3,60	4,52	19,11	134,77	0,07	8,64	50,74	0,86	96,14	91,70	35,94	2,70
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		7%	4%	7%	7%	7%	7%	14%	7%	9%	9%	8%	14%	23%
Итого за: Обед	7 795	60	323,97	225,19	717,38	6 247,57	8,60	920,81	5 091,36	62,56	1 251,20	5 157,03	1 545,34	85,87
Среднее значение	780	6,0	32,40	22,52	71,74	624,76	0,86	92,08	509,14	6,26	125,12	515,70	154,53	8,59
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		27%	32%	36%	27%	31%	86%	153%	73%	63%	11%	47%	62%	72%
Итого за: Промежуточное питание	3 500	19	66,00	26,00	227,00	1 505,00	1,30	164,00	75,00	3,00	2 640,00	1 965,00	415,00	35,00
Среднее значение	350	1,9	6,60	2,60	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	264,00	196,50	41,50	3,50
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		9%	6%	4%	9%	7%	13%	27%	1%	3%	24%	18%	17%	29%
Итого за весь период	17 705	135	671	417	1 616	13 124	15	1 417	6 486	104	6 528	12 147	3 452	202
Среднее значение	1 771	13,5	67	42	162	1 312	1	142	649	10	653	1 215	345	20
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		61%	66%	68%	61%	64%	100%	237%	93%	100%	59%	110%	138%	167%
Суточная норма МР 2.4.0162-19		22	102	62	264	2 046	1	60	700	10	1 100	1 100	250	12

Химико-энергетические характеристики 10-ти дневного проекта меню диетического (сахарный диабет) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск 7-11 лет

	масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за: Завтрак	4 960	40	244,99	120,52	480,13	4 024,22	4,27	245,79	812,58	30,14	1 675,71	4 107,96	1 132,23	54,24
Среднее значение	496	4,0	24,50	12,05	48,01	402,42	0,43	24,58	81,26	3,01	167,57	410,80	113,22	5,42
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		18%	24%	19%	18%	20%	43%	41%	12%	30%	15%	37%	45%	45%
Итого за: Промежуточное питание	1 450	16	36,00	45,20	191,10	1 347,70	0,70	86,40	507,40	8,55	961,40	417,00	359,40	27,00
Среднее значение	145	1,6	3,60	4,52	19,11	134,77	0,07	8,64	50,74	0,86	96,14	41,70	35,94	2,70
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		7%	4%	7%	7%	7%	7%	14%	7%	9%	9%	8%	14%	23%
Итого за: Обед	7 795	60	323,97	225,19	717,38	6 247,57	8,60	920,81	5 091,36	62,56	1 251,20	5 157,03	1 545,34	85,87
Среднее значение	780	6,0	32,40	22,52	71,74	624,76	0,86	92,08	509,14	6,26	125,12	515,70	154,53	8,59
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		27%	32%	36%	27%	31%	86%	153%	73%	63%	11%	47%	62%	72%
Итого за: Промежуточное питание	3 500	19	66,00	26,00	227,00	1 505,00	1,30	164,00	75,00	3,00	2 840,00	1 965,00	415,00	35,00
Среднее значение	350	1,9	6,60	2,60	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	284,00	196,50	41,50	3,50
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		9%	6%	4%	9%	7%	13%	27%	1%	3%	24%	18%	17%	29%
Итого за весь период	17 705	135	671	417	1 616	13 124	15	1 417	6 486	104	6 528	12 147	3 452	202
Среднее значение	1 771	13,5	67	42	162	1 312	1	142	649	10	653	1 215	345	20
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		81%	66%	68%	61%	64%	100%	237%	93%	100%	59%	110%	138%	167%
Суточная норма МР 2.4.0162-19		22	102	62	264	2 046	1	60	700	10	1 100	1 100	250	12