



Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ №1»
г. Гурьевск
И.О. Е.Ю. Суворова /
от « 07 » сент. 2023 г.



Утверждаю:
Директор
МАОУ «Школьное питание»
А.С. Персиянов /
от « 07 » сент. 2023 г.

20-ти дневное основное меню для организации питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях.

Обучающихся в 1-4 классах.

Обучающихся в 5-11 классах.

Меню для детей с особенностями в питании для 1-4 классов.

Гурьевский муниципальный округ
2023-2024 уч. год

Меню завтраков, обедов для питающихся до 11 лет диабет 2 типа .

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C				
МЕНЮ 1 неделя (понедельник 1)																		
	ЗАВТРАК																	
71	Помидор свежий	60	6	0,49	0	3	9,49	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91				
288	Курица запеченая /отварная с соусом	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49				
309	Пшено отварное с маслом	150	194,5	5,155	6,025	76,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8				
342	Компот из заморожен.ягод без сахара	200	144,77	0,16	0	2	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18				
ПР	Хлеб ржаной	20	41,72	0,8	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0				
	Итого за прием	520,00	531,99	18,605	18,235	88,17	144,92	226,17	341,89	10,06	29,74	388,74	6,67	31,38				
ОБЕД																		
71	Помидор/ огурец свежий	60	12,6	0,49	0	3	9,49	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91				
99	Суп овощной с зел. Гор. на кур. Бул.	200	129,72	4,41	10	18,06	30,46	28,24	69,74	2,02	0	890,9	0,18	12,32				
288	Курица запеченая в собственном соку	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49				
309	Пшено отварное с маслом	150	194,5	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8				
342	Компот из заморожен.ягод без сахара	200	144,77	0,16	0	27,88	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18				
ПР	Хлеб ржаной	40	81,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0				
	Итого за прием	740,00	708,31	31,455	36,235	142,11	175,38	254,41	411,63	12,08	29,74	1279,6	6,79	43,7				
МЕНЮ 1 неделя (вторник 1)																		

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Уг, г	Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)				
			всего	всего	всего	всего		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C				
МЕНЮ 1 неделя (среды 1)																			
ЗАВТРАК																			
192 Каша пшеничная на воде без сахара с маслом	150	161	2.32	3.96	28.97	4.7	16.4	50.6	0.36	20	122.7	0.35	0						
ПР Хлеб ржаной	30	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
338 Фрукт	200	42	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	0	2.1					
379 Кофейный напиток на молоке без сахара	200	100.6	3.17	2.66	15.9	129.6	50.56	129.6	1.22	20	0.34	7.12							
Итого за приемы	580.00	364.27	7.96	6.89	78.95	143.3	66.96	180.2	2.18	40	123.04	7.47	2.1						
ОБЕД																			
70 Огурец свежий	30	7	5.25	14.48	3.71	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23						
88 ШИ из свежей капусты и сметаной	210	67.8	1.4	3.91	6.79	34.66	17.8	38.1	0.64	0	897.6	0.05	14.28						
290/354 Курица тушеная с овощами	220	187.87	14.2	11.67	4.2	12.29	20.54	104.3	1.11	0	0	0.07	0.17						
349 Компот из сухофруктов без сахара	200	94.2	0.04	0.04	24.76	6.4	0	3.6	0.18	0	0	0.04	8						
ПР Хлеб ржаной	40	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0						
Итого за приемы	760.00	388.59	22.13	30.31	45.54	66.92	57.1	187.37	3.09	0	1321.8	0.22	35.68						
УТРО																			
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Уг, г	Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)				
			всего		всего			Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C				
ЗАВТРАК																			
173 Каша овсяная вязкая на молоке с маслом	150	318.7	9.04	13.4	40.16	72.48	161.8	228.3	5.16	29.5	118.9	0.29	6.36						
ПР Хлеб ржаной	30	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
338 Фрукт	200	42	0.3	0	21	9	0	0	0.6	0	0	0	0	0					
377 Чай без сахара с лимонном	200	57.33	4.51	1.14	7.71	112.55	99.08	185.54	18.42	0	48	0.04	8						
Итого за приемы	580.00	478.7	16.02	14.79	81.95	194.03	260.88	413.84	24.18	29.5	166.9	0.33	14.36						
ОБЕД																			
48 Салат Зимний	60	12.6	0.6	0.24	6	6.9	4.2	34.62	0.18	0	4.09	3	70						
112 Суп-лапша домашняя с зеленью	200	108.11	2.12	6.39	10.52	88.29	62.9	102.7	1.51	9	115	0.12	20.21						

290	Гуляш из курицы 55/55	110	166,35	14,73	25,05	3,27	24,8	20,27	117,3	2	3,54	0	0,07	1,2
302	Гречка отварная с маслом	150	243,75	8,62	6,09	38,64	12,3	1,2	17,8	1,02	0	0	0,04	24,02
348	Компот из сухофруктов/вишня без сахара	200	114,8	0,78	0,05	27,76	6,4	0	3,6	0,18	0	0	0,04	8
	ПР Хлеб ржаной	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	730,00	677,33	28,09	38,03	92,27	144,85	96,75	303,51	5,57	12,54	119,89	3,3	123,43
МЕНЮ 1 неделя (четверг 1)														
	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)				
	ЗАВТРАК			всего	всего		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
71	Помидор свежий	30	6,3	0,1	0	5,28	11,44	16,28	34,62	0,42	0	0	0	0,07
309	Омлет	110	345,6	5	9	36	151,2	27,7	146,74	3,1	29,5	118,9	0,32	0
	ПР Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт 100 г	100	67	0,9	0,12	9,2	0	0	120,3	0,01	29,2	220,2	0,09	10,2
376	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14,04	6	0	0	0,4	0	0	0	0
	Итого за прием	470,00	507,57	8,37	9,37	77,6	166,64	43,98	307,66	3,93	58,7	339,1	0,48	17,57
	ОБЕД													
71	Свежий огурец	40	8	0,6	0,24	1,38	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70
82	Борщ Сибирский со сметаной	210	142	1,45	4,12	100,2	35,5	21	42,58	0,95	0	0	0,04	8,23
259	Рагу овощное с мясом	240	334	34,4	19,34	27,44	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	0	0,09	0,28
80	Компот из с/м ягод/ без сахара	200	107,54	0,64	0,25	26,95	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0	0,76	0,01
	ПР Хлеб ржаной	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	720,00	623,26	38,33	24,16	162,05	107,38	56,53	279,55	3,67	22,74	4,89	3,92	78,52
МЕНЮ 1 неделя (пятница 1)														
	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)				
	ЗАВТРАК			всего	всего		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C

173	Каша молочная пшеница без сахара	200	258	3.5	7.8	37	41.73	20.19	111.9	1.29	22.74	4.16	0.09	0.28
ПР	Фрукт	200	82	1.8	4.3	24.5	1.2	2.4	12.1	0.1	0	0.3	0.01	0
15	Сыр	10	54	4	5	0	9	0	0	0.6	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	30	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком без сахара	200	118.1	4.08	3.5	17.58	122	14	90	0.56	0.04	108.5	0.06	7.12
	Итого за прием	640.00	572.77	15.55	20.85	92.16	173.93	36.59	214	2.55	22.78	112.96	0.16	7.4
	ОБЕД													
42	Винегрет овощной	60	50.16	1.78	3.11	3.75	12.87	12.48	34.62	0.42	0	4.09	0.07	6.6
96	Рассольник Домашний со сметаной	210	142.82	2.82	5.23	11.98	72.18	52.95	87.63	1.37	7.27	910.8	0.1	17.21
278/354	Котлета Дружба сметанносливочном соусе	80	223	11.7	12.91	14.9	57.8	28.45	141.4	1.27	5.1	0	7	3.96
309	Гороховое пюре с маслом	150	254	13.155	14.025	86.89	52.48	161.8	228.3	5.16	29.5	0.94	6.36	0.8
352	Отвар плодовоовощный	200	98.77	0.34	0	25.63	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18
пр	Хлеб ржаной	30	31.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
	Итого за прием	740	800.47	31.035	35.485	149.23	273.18	311.27	577.38	10.08	88.01	1079	13.6	40.75
МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)														
	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Уг, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего		Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С
	ЗАВТРАК													
184	Каша молочная пшеница с маслом бл/с	150	230.56	10.61	7.62	46.32	62.97	194.2	274	6.2	36.4	142.7	0.35	7.63
ПР	Хлебцы ржаные	30	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	200	42	0.3	0	4.1	9	0	0	0.6	0	0	0	0
379	Чай	200	100.6	3.17	2.68	15.9	129.6	50.56	129.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12
	Итого за прием	520	433.83	16.25	10.55	116.3	201.57	244.76	403.6	8.02	55.4	143.04	0.41	14.75

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углевод	Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)				
				всего	всего	всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C				
МЕНЮ 2 неделя (вторник 2)																				
	ОБЕД																			
64	Салат Витаминка	60	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18	0	4,09	0,02	2,1						
101	Суп овощной на к/б	200	72,6	1,58	2,19	11,66	18,44	20	50,04	0,71	0	978,3	0,08	6,6						
288	Курлица запеченная отварная с соусом	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49						
309	Фасоль отварная с маслом	150	245	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8						
352	Отвар плодовоовощный	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18						
	ПР Хлеб ржаной	40	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0						
	Итого за прием	740	601,49	26,45	30,66	79,29	236	297	499	9,3	36,8	1153,3	6,66	31,17						
МЕНЮ 2 неделя (среда 2)																				
	ЗАВТРАК																			
182	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	161	2,32	3,96	28,97	4,7	16,4	50,6	0,36	20	122,7	0,35	0						
	ПР Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0						
338	Фрукт г	200	67	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0						
379	Кофейный напиток с молоком	200	100,6	3,17	2,68	15,9	129,6	50,56	129,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12						
	Итого за прием	580	582,3	16,29	25,88	83,62	230,7	253,3	429,6	7,98	126,2	312	0,44	14,75						
	ОБЕД																			
68	Салат из б/к капусты с морковью и кукур.	60	63,84	0,58	5,98	2,01	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23						
101*	Суп картофельс.с. крупой и рыб. конс.	200	111,7	2,55	3,45	17,25	82,88	55,05	83,2	1,55	7,29	978,3	0,07	16,35						
291	Лобло с курицей	240	388,93	21,3	20,88	43,92	47,69	44,35	199,2	2,4	66,91	5,07	0,02	1,59						
368	Компот из заморожен.ягод б/с	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18						
	ПР Хлеб ржаной	40	28,7	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0						
	Итого за прием	740	755,63	25,57	27,57	99,67	224	149	279	4,99	49	1957	0,3	41,8						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320	1337,93	41,86	53,45	183,29	454,7	402,3	708,6	12,97	175,2	2269	0,74	56,55						

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углевод		Минеральные элементы (мг)					Витамины (мг)					
			всего		всего		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C					
ЗАВТРАК																			
168 Каша молочная Гречневая с мас. блс	200	197	4,52	4,07	35,46	10,7	7,9	38,6	0,47	20	142,7	0,04	0						
ПР Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ПР Творожный сырок	90	75	7,1	6,3	2,9	115	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1						
376 Чай	200	28	0,2	0	14,04	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием	450	566,3	9,4	13,87	39,14	200,1	89	249,5	2,31	56,2	243	0,18	15,4						
ОБЕД																			
64 Огурец соленый порц.	50	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18	0	4,09	0,02	2,1						
104 Суп с мясными фрикад.	200	118,81	5,83	4,56	13,59	25,52	32,01	10,3,97	1,51	3,96	115	0,12	9,87						
ПР Курица отварная отварная	50	145	7	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49						
309 Гороховое пюре с маслом	150	504,7	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	0,29	6,36						
352 Отвар плодовоягодный блс	200	98,1	1,44	3,5	24,41	79,6	10,56	29,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12						
ПР Хлеб ржаной	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0						
Итого за прием	680	860,56	17,01	19,89	98,27	239	204	411	6,49	9,4	223,7	0,45	45,4						

Разработала Дроздова Ирина Николаевна
8 911 86 127 66

* Блюда из справочника с дополнениями.

ПР Блюда покупные сертифицированные

Использовала: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тетульяна. М, ДеЛи принт 2011 г.