

Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ №1»
Гурьевск
г.о. Е.Ю. Суворова /
от «10» сент. 2023 г.

Утверждено:
Директор
МАОУ «Никольное питание»
А.С. Терсвинов /
от «04» 2023 г.

20-ти дневное 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 для учащихся с целиакией питающихся до 11 лет .

МЕНЮ 1 неделя (понедельник 1)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)												
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C					
	ЗАВТРАК 1 смена																		
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 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	Макаронны без глютена с маслом	150	230	13,155	14,025	186,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8					
342	Компот из заморожен.ягод	200	144,77	0,16	0	6	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18					
ПР	Хлеб ржаной/спайсы без глютена	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	567,49	26,605	26,235	202,17	144,92	226,17	341,89	10,06	29,74	388,74	6,61	31,38					
	Обед 2 смена																		
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	Сул картофельный с зел. Гор. на кур. Бул.	200	110	4,41	10	8	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	6,3	0,13	9,49					
309	Макаронны без глютена	150	245	13,155	14,025	186,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8					
342	Компот из заморожен.ягод	200	144,77	0,16	0	2	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18					
338	Фрукт	100	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	2,1					
ПР	Хлеб ржаной/спайсы без глютена	20	41,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0					
	Итого за прием	820,00	741,09	31,755	36,235	227,17	184,38	254,41	411,63	12,68	29,74	1279,6	6,79	45,8					

МЕНЮ 1 неделя (вторник 1)

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Угл., г		Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)				
			всего	всего	всего	всего	Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С						
ЗАВТРАК 1 смена																				
52* Салат из свежих овощей с р/м	60	41,9	2,25	5,48	3,71	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23							
290/354 Котлета куриная паровая 60 с соусом	90	187,87	14,2	11,67	4,2	12,29	20,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17							
304 Капуста тушеная	150	179,35	3,6	4,71	17,66	4,5	25,6	75,8	1,2	1,1	0	0,45	0							
349 Компот из сухофруктов без сахара	200	94,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0,04	8								
ПР Хлеб ржаной/спайсы без глютена	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	530,00	535,04	21,33	22,11	34,65	36,76	64,9	225,07	3,65	1,1	424,2	0,62	21,4							
Обед 2 смена																				
70 Огурец с помидором и р/м	60	51,9	5,25	5	13,1	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23							
88 Суп овощной на к/б	210	112,8	1,4	3,91	6,79	34,66	17,8	38,1	0,64	0	897,6	0,05	14,28							
290/354 Котлета куриная паровая 60 с соусом	90	187,87	14,2	11,67	4,2	12,29	20,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17							
304 Капуста тушеная	150	179,35	3,6	4,71	30,66	4,5	25,6	75,8	1,2	1,1	0	0,45	0							
349 Компот из сухофруктов без сахара	200	44,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0,04	8								
ПР Хлеб ржаной/спайсы без глютена	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	740,00	607,84	25,73	25,54	63,83	71,42	82,7	263,17	4,29	1,1	1321,8	0,67	35,68							
МЕНЮ 1 неделя (среда 1)																				
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С							
ЗАВТРАК 1 смена			всего	всего																
70 Помидор свежий	60	6,6	0,6	0,24	6	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70							
290 Уляш из курицы 55/35	90	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 растит.	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 ябло без сахара	200	114,8	0,78	0,05	27,76	6,4	0	3,6	0,18	0		0,04	8							

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углевод		Минеральные элементы (мг)						Витамины (мг)		
			всего	всего	всего	всего	Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C			
МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)																	
ЗАВТРАК 1 смена																	
70	Огурец свежий	60	38	1,78	3,11	3,75	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6			
278/354	Куриный шашлычок/свиной	80	223	11,7	12,91	14,9	57,8	28,45	141,4	1,27	51	0	7	3,96			
309	Макаронны без глютена отварные	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	Чай без сахара	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/слайсы без глютена	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	510	645,49	28,215	30,255	137,25	201	258,32	489,75	8,71	80,74	168,23	13,5	23,54			
Обед 2 смена																	
88	Борщ из свежей капусты с картофелем	210	127,8	1,4	3,91	6,79	34,66	17,8	38,1	0,64	0	897,6	0,05	14,28			
278/354	Куриный шашлычок / свиной	80	223	11,7	12,91	14,9	57,8	28,45	141,4	1,27	51	0	7	3,96			
309	Макаронны без глютена отварные	150	254	13,155	14,025	56,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8			
352	Чай без сахара	200	48,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18			
пр	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	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	720	723,29	29,615	34,165	114,04	235,66	276,12	527,85	9,35	80,74	1065,8	13,55	37,82			
ЗАВТРАК 1 смена																	
70	Помидор свежий	60	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18	0	4,09	0,02	2,1			
288	Курица 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	Макаронны без глютена 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	Чай без сахара	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	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	520	528,89	26,45	30,66	79,29	236	297	499	9,3	36,8	175,03	6,58	24,57			
Обед 2 смена																	
64	Салат Зимний	60	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18	0	4,09	0,02	2,1			
101	Сул картофеля/льный 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			

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 1 смена																			
42 Огурец свежий	30	2	0	0	0	1	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6					
268/354 Биточки мясные с соусом	90	184,8	17,98	12,88	15,17	35,04	26,13	133,6	1,22	21,33	0,32	0,05	0,7						
302 Греча отварная	150	143,75	0,62	6,09	8,64	2,3	1,2	7,8	0,02	0	4,18	0,04	24,02						
352 Отвар из шиповника	200	98,1	1,44	3,5	2	79,6	10,53	29,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12						
88 Ши из свежей капусты с картофелем	210	67,8	1,4	3,91	6,79	34,66	17,8	38,1	0,64	0	897,6	0,05	14,28						
ПР Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,58	0	0,8	0,03	0						
Итого за прием	710	528,17	22,68	26,59	39,68	170,63	76,35	271,21	4,2	41,33	907,33	0,3	52,72						

8 911 86 127 66

Разработала Дроздова Ирина Николаевна

* Блюда из справочника с дополнениями.

ПР Блюда покупные сертифицированные

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

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тетульяна. /М.Дели принт 2011 г.