

Согласовано:  
Директор МБОУ «СОШ №1»  
Г. Гурьевск  
М.б. Е.Ю. Суворова /  
от « 09 » сеп. 2023 г.

Утверждаю:  
Директор  
МАОУ «Никольское питание»  
А.С. Персиянов  
от « 09 » 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 для учащихся с пищевой (без лактозы и без глютена) аллергией питающихся до 11 лет .

### МЕНЮ 1 неделя (понедельник 1)

№ рещ. Рещ.	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				
	<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>																	
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	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/слайсы 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				
	<b>Итого за прием</b>	<b>520.00</b>	<b>567.49</b>	<b>26.605</b>	<b>26.235</b>	<b>202.17</b>	<b>144.92</b>	<b>226.17</b>	<b>341.89</b>	<b>10.06</b>	<b>29.74</b>	<b>388.74</b>	<b>6.61</b>	<b>31.38</b>				
	<b>Обед 2 смена</b>																	
71	Помидор/ огурец свежий	50	12.6	0.49	0	3	9.49	8.68	17.62	1.62	0	217.8	0.05	8.91				
99	Суп 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	6.8	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/ слайсы 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				
	<b>Итого за прием</b>	<b>820.00</b>	<b>741.09</b>	<b>31.755</b>	<b>36.235</b>	<b>227.17</b>	<b>184.38</b>	<b>254.41</b>	<b>411.63</b>	<b>12.68</b>	<b>29.74</b>	<b>1279.6</b>	<b>6.79</b>	<b>45.8</b>				

**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	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С				
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>																			
52* Салат из свежих овощей с рлм	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	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						
<b>Итого за прием</b>	<b>530.00</b>	<b>535.04</b>	<b>21.33</b>	<b>22.11</b>	<b>34.65</b>	<b>36.76</b>	<b>64.9</b>	<b>225.07</b>	<b>3.65</b>	<b>1.1</b>	<b>424.2</b>	<b>0.62</b>	<b>21.4</b>						
<b>Обед 2 смена</b>																			
70 Огурец с помидором и рлм	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	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						
<b>Итого за прием</b>	<b>740.00</b>	<b>607.84</b>	<b>25.73</b>	<b>25.54</b>	<b>63.83</b>	<b>71.42</b>	<b>82.7</b>	<b>263.17</b>	<b>4.29</b>	<b>1.1</b>	<b>1321.8</b>	<b>0.67</b>	<b>35.68</b>						
<b>МЕНЮ 1 неделя (среда 1)</b>																			
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Белки, г</b>		<b>Жиры, г</b>		<b>Уг, г</b>	<b>Минеральные элементы (мг)</b>							<b>Витамины (мг)</b>				
			<b>всего</b>	<b>всего</b>	<b>всего</b>	<b>всего</b>	<b>Са</b>	<b>Мг</b>	<b>Р</b>	<b>Fe</b>	<b>А</b>	<b>В</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>					
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>																			
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 Грляш 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 кбез сахара	200	114.8	0.78	0.05	27.76	6.4	0	3.6	0.18	0	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						
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>																				
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 шашлык/свиной	80	223	11.7	12.91	14.9	57.8	28.45	141.4	1.27	51	0	7	3.96							
309 Макароны 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							
<b>Итого за прием</b>	<b>510</b>	<b>645.49</b>	<b>28.215</b>	<b>30.255</b>	<b>137.25</b>	<b>201</b>	<b>258.32</b>	<b>489.75</b>	<b>8.71</b>	<b>80.74</b>	<b>168.23</b>	<b>13.5</b>	<b>23.54</b>							
<b>Обед 2 смена</b>																				
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 шашлык/ свиной	80	223	11.7	12.91	14.9	57.8	28.45	141.4	1.27	51	0	7	3.96							
309 Макароны 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							
<b>Итого за прием</b>	<b>720</b>	<b>723.29</b>	<b>29.615</b>	<b>34.165</b>	<b>114.04</b>	<b>235.66</b>	<b>276.12</b>	<b>527.85</b>	<b>9.35</b>	<b>80.74</b>	<b>1065.8</b>	<b>13.55</b>	<b>37.82</b>							
<b>МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)</b>																				
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Белки, г</b>		<b>Жиры, г</b>		<b>Углевод</b>		<b>Минеральные элементы (мг)</b>					<b>Витамины (мг)</b>						
			<b>всего</b>		<b>всего</b>		<b>всего</b>		<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>B1</b>	<b>C</b>				
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>																				
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 Макароны 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							
<b>Итого за прием</b>	<b>520</b>	<b>528.89</b>	<b>26.45</b>	<b>30.66</b>	<b>79.29</b>	<b>236</b>	<b>297</b>	<b>499</b>	<b>9.3</b>	<b>36.8</b>	<b>175.03</b>	<b>6.58</b>	<b>24.57</b>							
<b>Обед 2 смена</b>																				
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 Суп картофельный 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	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

**МЕНЮ 2 неделя (вторник 2)**

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, г	Минеральные элементы (мг)					Витамины (мг)				
			всего	всего	всего	всего		Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
47	Салат из блк капуста с помидором и огурцом.	60	63.84	0.58	5.98	2.01	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23			
291	Каша из пшена ,овощей и птицы	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			
379	Чай	200	27	0.34	0	0.1	71.69	47.41	57.94	1.18	0.24	162.4	0.04	12.18			
ПР	Фрукт 150г	150	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0			
ПР	Хлеб ржаной слайсы без глютена	20	28.7	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0			
<b>Итого за прием</b>			<b>670</b>	<b>755.63</b>	<b>25.57</b>	<b>27.57</b>	<b>99.67</b>	<b>224</b>	<b>149</b>	<b>279</b>	<b>4.99</b>	<b>49</b>	<b>1957</b>	<b>0.3</b>	<b>41.8</b>		
<b>Обед 2 смена</b>																	
47	Салат из блк капуста с помидором иогурцом.	60	63.84	0.58	5.98	2.01	7.41	10.58	13.88	0.48	0	423.4	0.03	13.23			
102	Суп картофельный с овощами на кур. Бул.	200	110	4.41	10	8	30.46	28.24	69.74	2.02	0	890.9	0.18	12.32			
291	Каша из пшена овощей и птицы	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 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	28.7	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0			
<b>Итого за прием</b>			<b>720</b>	<b>755.63</b>	<b>25.57</b>	<b>27.57</b>	<b>99.67</b>	<b>224</b>	<b>149</b>	<b>279</b>	<b>4.99</b>	<b>49</b>	<b>1957</b>	<b>0.3</b>	<b>41.8</b>		

**МЕНЮ 2 неделя (среда 2)**

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, г	Минеральные элементы (мг)					Витамины (мг)				
			всего	всего	всего	всего		Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
64	Морковь с яблоком	60	12.8	0.1	0	5.28	11.44	16.28	34.62	0.42	0	0	0.07	7.37			
269	Пагу с овощами и курицей	200	417	22.5	21.12	50.4	18.29	29.54	104.3	1.11	0	0	0.07	0.17			
349	Компот из яблок и без сахара	200	94.2	0.04	0.04	3	6.4	0	3.6	0.18	0	0.4	0.04	8			
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы 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			



Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, г	Минеральные элементы (мг)						Витамины (мг)				
			всего		всего			Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С			
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>																		
42 Огурец свежий	30	2	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	10.56	29.6	1.22	20	0.34	0.06	7.12					
338 Фрукт	50	60.67	2.17	0.25	13.08	0	0	0	0	0	0	0	0					
ПР Хлеб ржаной/ слайсы 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					
<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>521.04</b>	<b>23.45</b>	<b>22.93</b>	<b>45.97</b>	<b>135.97</b>	<b>58.55</b>	<b>233.11</b>	<b>3.56</b>	<b>41.33</b>	<b>9.73</b>	<b>0.25</b>	<b>38.44</b>					
<b>Обед 2 смена</b>																		
42 Огурец соленый	30	2	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	10.56	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	0.68	0	0.8	0.03	0					
<b>Итого за прием</b>	<b>710</b>	<b>528.17</b>	<b>22.68</b>	<b>26.59</b>	<b>39.68</b>	<b>170.63</b>	<b>76.35</b>	<b>271.21</b>	<b>4.2</b>	<b>41.33</b>	<b>907.33</b>	<b>0.3</b>	<b>52.72</b>					

Разработала Дроздова Ирина Николаевна

\* Блюда из справочника с дополнениями.

ПР Блюда покупные сертифицированные

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

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