



Согласовано :
Директор МБОУ «СОШ
п. Васильково им. Героя Советского
В. Ф. Маргелова» /
Максимова М.О. /
от « 09 » 2023 г.



Утверждаю:
Директор
МАУ «Школьное питание»
А.С. Персиянов
от « 07 » 2023 г.



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

Обучающихся в 1-4 классах.

Обучающихся в 5-11 классы.

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)

№ 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
	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 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	Макароны 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
	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	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	Макароны 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
	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	Ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
			всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
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/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	
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/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	
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	ы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
			всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
ЗАВТРАК 1 смена														
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 Гуляш 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		0.04	8	

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего	ы, г	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	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	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
	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	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
	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
МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)														
	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего	ы, г	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	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 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	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
	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	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 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	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
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		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК													
47	Салат из б/к капусты 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
	Итого за прием	670	755.63	25.57	27.57	99.67	224	149	279	4.99	49	1957	0.3	41.8
	Обед 2 смена													
47	Салат из б/к капусты 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
	Итого за прием	720	755.63	25.57	27.57	99.67	224	149	279	4.99	49	1957	0.3	41.8
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		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК													
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	Рагу 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	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
	ЗАВТРАК 1 смена														
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	
	Итого за прием	550	521.04	23.45	22.93	45.97	135.97	58.55	233.11	3.56	41.33	9.73	0.25	38.44	
	Обед 2 смена														
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	Щи 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	
	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	

Разработала Дроздова Ирина Николаевна

8 911 86 127 66

* Блюда из справочника с дополнениями.

ПР Блюда покупные сертифицированные

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

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