

Согласовано :

Директор МБОУ « СОШ

МБОУ «Васильково им. Герда Советского

п. Васильково

В. Ф. Мартемьян М.О. /

2023 г.



Утверждаю:

Директор

МАУ «Никольское 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 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)

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)					
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С					
	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/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 запеченная 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					
	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		Уг, г	Минеральные элементы (мг)						Витамины (мг)						
			Всего	на 100г	Всего	на 100г		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 Коллета 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 Коллета 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		Уг, г	Минеральные элементы (мг)						Витамины (мг)						
			Всего		Всего			Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С					
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	0,04	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		Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С						
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	10,56	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	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 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							
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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

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