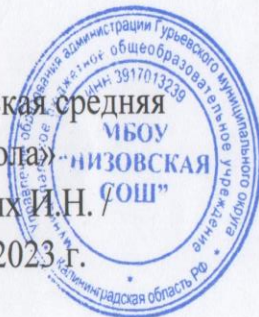


**Согласовано :**

Директор МБОУ «Низовская средняя  
общеобразовательная школа»

*Семеновых И.Н.*  
/Семеновых И.Н./

от « 01 » 09 2023 г.



**Утверждаю:**

Директор  
МАУ «Школьное питание»

*А.С. Персиянов*  
/А.С. Персиянов /

от « 01 » 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 классы.

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)

№ 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
	<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	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
	<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	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
	<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	ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
			всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
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
<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 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
<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>														
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	
<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	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 яблок без сахара	200	114,8	0,78	0,05	27,76	6,4	0	3,6	0,18	0		0,04	8
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>520,00</b>	<b>563,22</b>	<b>25,97</b>	<b>31,64</b>	<b>81,75</b>	<b>56,56</b>	<b>33,85</b>	<b>200,81</b>	<b>4,06</b>	<b>3,54</b>	<b>4,89</b>	<b>3,18</b>	<b>103,2</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
71	Помидор свежий	60	6,6	0,6	0,24	6	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70
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
290	Гуляш из курицы	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 яблок без сахара	200	154,8	0,78	0,05	27,76	6,4	0	3,6	0,18	0		0,04	8
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>720,00</b>	<b>713,22</b>	<b>30,38</b>	<b>41,64</b>	<b>89,75</b>	<b>87,02</b>	<b>62,09</b>	<b>270,55</b>	<b>6,08</b>	<b>3,54</b>	<b>895,79</b>	<b>3,36</b>	<b>115,5</b>
<b>МЕНЮ 1неделя (четверг 1 )</b>														
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>ы, г</b>	<b>Минеральные элементы (мг)</b>				<b>Витамины (мг)</b>			
				всего	всего		<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>B1</b>	<b>C</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
71	Помидор свежий	50	8	0,6	0,24	1,38	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70
259	Рагу с мясом по домашнему /говядина/	200	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 ягоды без сахара	200	147,54	0,64	0,25	26,95	11,09	2,96	2,96	0,57	0		0,76	0,01
ПР	фрукт	50	60,67	2,17	0,25	64	0	0	0	0	0	0	0	0
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>520,00</b>	<b>581,93</b>	<b>39,05</b>	<b>20,29</b>	<b>125,85</b>	<b>65,88</b>	<b>35,53</b>	<b>176,97</b>	<b>2,72</b>	<b>22,74</b>	<b>4,89</b>	<b>3,88</b>	<b>70,29</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
71	Помидор свежий	50	8	0,6	0,24	1,38	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70
89	Похлебка на курином бульоне													
259	Рагу с мясом по домашнему /говядина/	200	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 ягоды без сахара	200	47,54	0,64	0,25	26,95	11,09	2,96	2,96	0,57	0		0,76	0,01
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>470,00</b>	<b>421,26</b>	<b>36,88</b>	<b>20,04</b>	<b>61,85</b>	<b>65,88</b>	<b>35,53</b>	<b>176,97</b>	<b>2,72</b>	<b>22,74</b>	<b>4,89</b>	<b>3,88</b>	<b>70,29</b>

**МЕНЮ 1 неделя (пятница 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
	<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 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
	<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 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
	<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>

**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
	<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 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
	<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 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	всего	всего	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
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				
	<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 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				
	<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	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C				
<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	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				



				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<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	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
	<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

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. Тетульяна. /М.Дели принт 2011 г.