

**Согласовано :**

Директор МБОУ «Низовская средняя  
общеобразовательная школа»  
/Семеновых И.Н. /

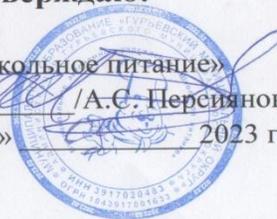
от « 01 » 09 2023 г.



**Утверждаю:**

Директор  
МАУ «Школьное питание»

/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**





48	СалатЗимний	60	12,6	0,6	0,24	6	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70
112	Суп-лапшадомашняязеленью	200	108,11	2,12	6,39	10,52	88,29	62,9	102,7	1,51	9	115	0,12	20,21
290	Гуляшиизкурицы55/55	110	166,35	14,73	25,05	3,27	24,8	20,27	117,3	2	3,54	0	0,07	1,2
302	Гречкаотварнаясмаслом	150	243,75	8,62	6,09	38,64	12,3	1,2	17,8	1,02	0	0	0,04	24,02
348	Компотизсухофруктов/изюмабезсахара	200	114,8	0,78	0,05	27,76	6,4	0	3,6	0,18	0		0,04	8
ПР	Хлебржаной	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<b>Итогозаприем</b>	<b>730,00</b>	<b>677,33</b>	<b>28,09</b>	<b>38,03</b>	<b>92,27</b>	<b>144,85</b>	<b>96,75</b>	<b>303,51</b>	<b>5,57</b>	<b>12,54</b>	<b>119,89</b>	<b>3,3</b>	<b>123,43</b>
<b>МЕНЮ1неделя(четверг1)</b>														
	<b>Наименованиеблюда</b>	<b>Выход,г</b>	<b>ЭЦ,ккал</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>ы,г</b>	<b>Минеральныеэлементы(мг)</b>				<b>Витамины(мг)</b>			
				<b>всего</b>	<b>всего</b>		<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	Помидорсвежий	30	6,3	0,1	0	5,28	11,44	16,28	34,62	0,42	0	0	0,07	7,37
309	Омлет	110	345,6	5	9	36	151,2	27,7	146,74	3,1	29,5	118,9	0,32	0
ПР	Хлебржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт100г	100	67	0,9	0,12	9,2	0	0	120,3	0,01	29,2	220,2	0,09	10,2
376	Чайссахором	200	28	0,2	0	14,04	6	0	0	0,4	0	0	0	0
	<b>Итогозаприем</b>	<b>470,00</b>	<b>507,57</b>	<b>8,37</b>	<b>9,37</b>	<b>77,6</b>	<b>168,64</b>	<b>43,98</b>	<b>301,66</b>	<b>3,93</b>	<b>58,7</b>	<b>339,1</b>	<b>0,48</b>	<b>17,57</b>
	<b>ОБЕД</b>													
71	Свежийогурец	40	8	0,6	0,24	1,38	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70
82	БорщСибирскийсосметаной	210	142	1,45	4,12	100,2	35,5	21	42,58	0,95	0	0	0,04	8,23
259	Рагуовощноемясом	240	334	34,4	19,34	27,44	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	0	0,09	0,28
80	Компотизс/мягодыбезсахара	200	107,54	0,64	0,25	26,95	11,09	2,96	2,96	0,57	0		0,76	0,01
ПР	Хлебржаной	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<b>Итогозаприем</b>	<b>720,00</b>	<b>623,26</b>	<b>38,33</b>	<b>24,16</b>	<b>162,05</b>	<b>101,38</b>	<b>56,53</b>	<b>219,55</b>	<b>3,67</b>	<b>22,74</b>	<b>4,89</b>	<b>3,92</b>	<b>78,52</b>
<b>МЕНЮ1неделя(пятница1)</b>														

	Наименованиеблюда	Выход,г	ЭЦ,ккал	Белки,г	Жиры,г	ы,г	Минеральныеэлементы(мг)				Витамины(мг)			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Кашамолочнаяпшенинаябезсахара	200	258	3,5	7,8	37	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	4,16	0,09	0,28
ПР	Фрукт	200	82	1,8	4,3	24,5	1,2	2,4	12,1	0,1	0	0,3	0,01	0
15	Сыр	10	54	4	5	0	9	0	0	0,6	0	0	0	0
ПР	Хлебржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
382	Какаомолокомбезсахара	200	118,1	4,08	3,5	17,58	122	14	90	0,56	0,04	108,5	0,06	7,12
	<b>Итогозаприем</b>	<b>640,00</b>	<b>572,77</b>	<b>15,55</b>	<b>20,85</b>	<b>92,16</b>	<b>173,93</b>	<b>36,59</b>	<b>214</b>	<b>2,55</b>	<b>22,78</b>	<b>112,96</b>	<b>0,16</b>	<b>7,4</b>
	<b>ОБЕД</b>													
42	Винегретоощной	60	50,16	1,78	3,11	3,75	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6
96	Рассольникдомашнийсосметаной	210	142,82	2,82	5,23	11,98	72,18	52,95	87,63	1,37	7,27	910,8	0,1	17,21
278/354	КотлетаДружбасметанносливочномсоусе	80	223	11,7	12,91	14,9	57,8	28,45	141,4	1,27	51	0	7	3,96
309	Гороховоепюресмаслом	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	Отварплодоваягодный	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	Хлебржаной	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<b>Итогозаприем</b>	<b>740</b>	<b>800,47</b>	<b>31,035</b>	<b>35,485</b>	<b>149,23</b>	<b>273,18</b>	<b>311,27</b>	<b>577,38</b>	<b>10,08</b>	<b>88,01</b>	<b>1079</b>	<b>13,6</b>	<b>40,75</b>
	<b>МЕНЮ2неделя(понедельник2)</b>													
	Наименованиеблюда	Выход,г	ЭЦ,ккал	Белки,г	Жиры,г	ы,г	Минеральныеэлементы(мг)				Витамины(мг)			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
184	Кашамолочнаяпшенинаямасломб/с	150	230,56	10,61	7,62	46,32	62,97	194,2	274	6,2	35,4	142,7	0,35	7,63

ПР	Хлебцыржанные	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	200	42	0,3	0	41	9	0	0	0,6	0	0	0	0
379	Чай	200	100,6	3,17	2,68	15,9	129,6	50,56	129,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
	<b>Итогозаприем</b>	<b>520</b>	<b>433,83</b>	<b>16,25</b>	<b>10,55</b>	<b>116,3</b>	<b>201,57</b>	<b>244,76</b>	<b>403,6</b>	<b>8,02</b>	<b>55,4</b>	<b>143,04</b>	<b>0,41</b>	<b>14,75</b>
	<b>ОБЕД</b>													
64	СалатВитаминка	60	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18	0	4,09	0,02	2,1
101	Суповощнойнак/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	Курицазапеченая/отварнаяссоусом	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309	Фасольотварнаясмаслом	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	Отварплодоягодный	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	Хлебржаной	40	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<b>Итогозаприем</b>	<b>740</b>	<b>601,49</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>1153,3</b>	<b>6,66</b>	<b>31,17</b>

**МЕНЮ2неделя(вторник2)**

	Наименованиеблюда	Выход,г	ЭЦ,ккал	Белки,г		Жиры,г		Минеральныеэлементы(мг)				Витамины(мг)			
				всего	всего	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C		
	<b>ЗАВТРАК</b>														
182	Кашагречневаярассыпчатвясмаслом	150	161	2,32	3,96	28,97	4,7	16,4	50,6	0,36	20	122,7	0,35	0	
ПР	Хлебржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0	
338	Фруктг	200	67	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0	
379	Кофейныйнапитоксмолоком	200	100,6	3,17	2,68	15,9	129,6	50,56	129,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12	
	<b>Итогозаприем</b>	<b>580</b>	<b>582,3</b>	<b>16,29</b>	<b>25,88</b>	<b>83,62</b>	<b>230,7</b>	<b>253,3</b>	<b>429,6</b>	<b>7,98</b>	<b>126,2</b>	<b>312</b>	<b>0,44</b>	<b>14,75</b>	
	<b>ОБЕД</b>														
68	Салатизб/ккапустысморковьюикукур.	60	63,84	0,58	5,98	2,01	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23	
101*	Супкартофель.скрупойирыб.конс.	200	111,7	2,55	3,45	17,25	82,88	55,05	83,2	1,55	7,29	978,3	0,07	16,35	
291	Лобиоскурицей	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	Компотиззаморожен.ягодб/с	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	Хлебржаной	40	28,7	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<b>Итогозаприем</b>	<b>740</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>ИТОГОЗАДЕНЬ</b>	<b>1320</b>	<b>1337,93</b>	<b>41,86</b>	<b>53,45</b>	<b>183,29</b>	<b>454,7</b>	<b>402,3</b>	<b>708,6</b>	<b>12,97</b>	<b>175,2</b>	<b>2269</b>	<b>0,74</b>	<b>56,55</b>

**МЕНЮ2неделя(среда2)**

	Наименованиеблюда	Выход,г	ЭЦ,ккал	Белки,г	Жиры,г	ы,г	Минеральныеэлементы(мг)				Витамины(мг)			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
184	Омлет	110	230,56	10,61	7,62	46,32	62,97	194,2	274	6,2	35,4	142,7	0,35	7,63
ПР	Хлебржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
377	Чайслимономб/с	200	57,33	4,51	1,14	7,71	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	0,4	0,01	3,67
ПР	Йогуртб/с	90	274	12,2	11,3	21,2	315	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1
	<b>Итогозаприем</b>	<b>505</b>	<b>622,56</b>	<b>29,49</b>	<b>20,31</b>	<b>88,31</b>	<b>490,52</b>	<b>328,48</b>	<b>571,74</b>	<b>25,42</b>	<b>53,41</b>	<b>241,1</b>	<b>0,39</b>	<b>16,4</b>
	<b>ОБЕД</b>													
71	Помидорсвежий	40	8,4	0,1	0	5,28	11,44	16,28	34,62	0,42	0	0	0,07	7,37
82	Борщнакуруиномбульонесосметаной	210	263,58	1,82	4,92	125,25	116	69,87	138,2	1,39	17,98	536,8	0,11	15,59
265	овощами	200	417	22,5	21,12	50,4	18,29	29,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17
349	Компотизкурагиб/с	200	94,2	0,04	0,04	24,76	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8
ПР	Хлебржаной	40	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<b>Итогозаприем</b>	<b>710</b>	<b>814,9</b>	<b>25,7</b>	<b>26,29</b>	<b>211,77</b>	<b>158,29</b>	<b>123,87</b>	<b>308,21</b>	<b>3,78</b>	<b>17,98</b>	<b>538</b>	<b>0,32</b>	<b>31,13</b>

**МЕНЮ2неделя(четверг2)**

	Наименованиеблюда	Выход,г	ЭЦ,ккал	Белки,г	Жиры,г	ы,г	Минеральныеэлементы(мг)				Витамины(мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
10	Сыр	15	24	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	0,29	6,36
ПР	Творожныйсыроквупак.	90	75	7,1	6,3	2,9	115	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1



268/354	Биточкимясныеесоусом	80	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	Рагуовощное	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	Отварплодоваягодный	200	98,1	1,44	3,5	24,41	79,6	10,56	29,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
ПР	Хлебржаной	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<b>Итогозаприем</b>	<b>720</b>	<b>599,37</b>	<b>24,71</b>	<b>30,88</b>	<b>67,98</b>	<b>218,85</b>	<b>113,6</b>	<b>316,31</b>	<b>5,11</b>	<b>48,62</b>	<b>988,03</b>	<b>0,32</b>	<b>54,79</b>
<b>МЕНЮназамену№1</b>														
	<b>Наименованиеблюда</b>	<b>Выход,г</b>	<b>ЭЦ,ккал</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углевод</b>	<b>Минеральныеэлементы(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>													
168	Кашамолочнаягречневаямас.б/с	200	197	4,52	4,07	35,46	10,7	7,9	38,6	0,47	20	142,7	0,04	0
ПР	Хлебржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Творожныйсырок	90	75	7,1	6,3	2,9	115	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1
376	Чай	200	28	0,2	0	14,04	6	0	0	0,4	0	0	0	0
	<b>Итогозаприем</b>	<b>450</b>	<b>566,3</b>	<b>9,4</b>	<b>13,87</b>	<b>39,14</b>	<b>200,1</b>	<b>89</b>	<b>249,5</b>	<b>2,31</b>	<b>56,2</b>	<b>243</b>	<b>0,18</b>	<b>15,4</b>
	<b>ОБЕД</b>													
64	Огурецсоленыйпорц.	50	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18	0	4,09	0,02	2,1
104	Супсмяснымифрикад.	200	118,81	5,83	4,56	13,59	25,52	32,01	10,3,97	1,51	3,96	115	0,12	9,87
ПР	Курицаотварнаяотварная	50	145	7	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309	Гороховоепюремаслом	150	504,7	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	0,29	6,36
352	Отварплодоваягодныйб/с	200	98,1	1,44	3,5	24,41	79,6	10,56	29,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
ПР	Хлебржаной	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<b>Итогозаприем</b>	<b>680</b>	<b>860,56</b>	<b>17,01</b>	<b>19,89</b>	<b>98,27</b>	<b>239</b>	<b>204</b>	<b>411</b>	<b>6,49</b>	<b>9,4</b>	<b>223,7</b>	<b>0,45</b>	<b>45,4</b>

РазработалаДроздоваИринаНиколаевна

89118612766

\* Блюда из справочника с дополнениями.

ПРБлюда покупные сертифицированные

Использовала: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"Подред.М.П.МогильногоиВ.А.Тетульяна./М.ДеЛипринт2011г.

|