

Согласовано :

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

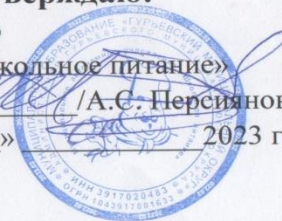
от « 01 » 09 2023 г.



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
	Итогозаприем	730,00	677,33	28,09	38,03	92,27	144,85	96,75	303,51	5,57	12,54	119,89	3,3	123,43
МЕНЮ1неделя(четверг1)														
	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
	ЗАВТРАК													
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
	Итогозаприем	470,00	507,57	8,37	9,37	77,6	168,64	43,98	301,66	3,93	58,7	339,1	0,48	17,57
	ОБЕД													
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
	Итогозаприем	720,00	623,26	38,33	24,16	162,05	101,38	56,53	219,55	3,67	22,74	4,89	3,92	78,52
МЕНЮ1неделя(пятница1)														

	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
	ЗАВТРАК													
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
	Итогозаприем	640,00	572,77	15,55	20,85	92,16	173,93	36,59	214	2,55	22,78	112,96	0,16	7,4
	ОБЕД													
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
	Итогозаприем	740	800,47	31,035	35,485	149,23	273,18	311,27	577,38	10,08	88,01	1079	13,6	40,75
МЕНЮ2неделя(понедельник2)														
	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
	ЗАВТРАК													
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
	Итогозаприем	520	433,83	16,25	10,55	116,3	201,57	244,76	403,6	8,02	55,4	143,04	0,41	14,75
	ОБЕД													
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/отварнаясоусом	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
	Итогозаприем	740	601,49	26,45	30,66	79,29	236	297	499	9,3	36,8	1153,3	6,66	31,17

МЕНЮ2неделя(вторник2)

	Наименованиеблюда	Выход,г	ЭЦ,ккал	Белки,г		Жиры,г		Минеральныеэлементы(мг)				Витамины(мг)			
				всего	всего	всего	всего	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК														
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	
	Итогозаприем	580	582,3	16,29	25,88	83,62	230,7	253,3	429,6	7,98	126,2	312	0,44	14,75	
	ОБЕД														
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
	Итогозаприем	740	755,63	25,57	27,57	99,67	224	149	279	4,99	49	1957	0,3	41,8
	ИТОГОЗАДЕНЬ	1320	1337,93	41,86	53,45	183,29	454,7	402,3	708,6	12,97	175,2	2269	0,74	56,55

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
	ЗАВТРАК													
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
	Итогозаприем	505	622,56	29,49	20,31	88,31	490,52	328,48	571,74	25,42	53,41	241,1	0,39	16,4
	ОБЕД													
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	Борщнакуриномбульонесосметаной	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
	Итогозаприем	710	814,9	25,7	26,29	211,77	158,29	123,87	308,21	3,78	17,98	538	0,32	31,13

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
	ЗАВТРАК													
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
	Итогозаприем	720	599,37	24,71	30,88	67,98	218,85	113,6	316,31	5,11	48,62	988,03	0,32	54,79
МЕНЮназамену№1														
	Наименованиеблюда	Выход,г	ЭЦ,ккал	Белки,г	Жиры,г	Углевод	Минеральныеэлементы(мг)				Витамины(мг)			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК													
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
	Итогозаприем	450	566,3	9,4	13,87	39,14	200,1	89	249,5	2,31	56,2	243	0,18	15,4
	ОБЕД													
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
	Итогозаприем	680	860,56	17,01	19,89	98,27	239	204	411	6,49	9,4	223,7	0,45	45,4

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.

|