

Согласовано:

Директор МБОУ «Добринская ООШ
им. Спиридонова Н.»

Насим М. В. /

от « 01 » 09 2023 г.

Утверждаю:

Директор

МАУ «Школьное питание»

А. С. Персиянов

от « 11 » 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 год

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														
182	Каша пшеничная на воде без сахара с маслом	150	161	2,32	3,96	28,97	4,7	16,4	50,6	0,36	20	122,7	0,35	0
ПР	Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	200	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	2,1
379	Кофейный напиток на молоке без сахара	200	100,6	3,17	2,68	15,9	129,6	50,56	129,6	1,22	20	0,34	7,12	
Итого за прием		580,00	364,27	7,96	6,89	78,95	143,3	66,96	180,2	2,18	40	123,04	7,47	2,1
ОБЕД														
70	Огурец свежий	30	7	5,25	14,48	3,71	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23
88	Щи из свежей капусты и сметаной	210	67,8	1,4	3,91	6,79	34,66	17,8	38,1	0,64	0	897,6	0,05	14,28
290/354	Курица тушеная с овощами	220	187,87	14,2	11,67	4,2	12,29	20,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	94,2	0,04	0,04	24,76	6,4	0	3,6	0,18	0		0,04	8
ПР	Хлеб ржаной	40	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		760,00	388,59	22,13	30,31	45,54	66,92	57,1	187,37	3,09	0	1321,8	0,22	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														
173	Каша овсяная вязкая на молоке с маслом	150	318,7	9,04	13,4	40,16	72,48	161,8	228,3	5,16	29,5	118,9	0,29	6,36
ПР	Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт	200	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0
377	Чай без сахара с лимоном	200	57,33	4,51	1,14	7,71	112,55	99,08	185,54	18,42	0	48	0,04	8
Итого за прием		580,00	478,7	16,02	14,79	81,95	194,03	260,88	413,84	24,18	29,5	166,9	0,33	14,36
ОБЕД														

	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													
173	Каша молочная пшеничная без сахара	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	Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком без сахара	200	118,1	4,08	3,5	17,58	122	14	90	0,56	0,04	108,5	0,06	7,12
	Итого за прием	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	Винегрет овощной	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	Рассольник домашний со сметаной	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	Котлета Дружба сметанносливочном соусе	80	223	11,7	12,91	14,9	57,8	28,45	141,4	1,27	51	0	7	3,96
309	Гороховое пюре с маслом	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	Отвар плодоваягодный	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	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	800,47	31,035	35,485	149,23	273,18	311,27	577,38	10,08	88,01	1079	13,6	40,75
МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)														
	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													
184	Каша молочная пшеничная с маслом б/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	Хлебцы ржаные	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
	Итого за прием	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	Салат Витаминка	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 овощной 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	Фасоль отварная 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	Отвар плодоваягодный	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	40	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	601,49	26,45	30,66	79,29	236	297	499	9,3	36,8	1153,3	6,66	31,17

МЕНЮ 2 неделя (вторник 2)

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	
182	Каша гречневая рассыпчатвя с маслом	150	161	2,32	3,96	28,97	4,7	16,4	50,6	0,36	20	122,7	0,35	0
ПР	Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукт г	200	67	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	100,6	3,17	2,68	15,9	129,6	50,56	129,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
	Итого за прием	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	Салат из б/к капусты с морковью и кукур.	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*	Суп картофель.с крупой и рыб. 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	Лобио с курицей	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 б/ 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	Хлеб ржаной	40	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	740	755,63	25,57	27,57	99,67	224	149	279	4,99	49	1957	0,3	41,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320	1337,93	41,86	53,45	183,29	454,7	402,3	708,6	12,97	175,2	2269	0,74	56,55

МЕНЮ 2 неделя (среда 2)

	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													
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	Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимономб/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	Йогурт б/с	90	274	12,2	11,3	21,2	315	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1
	Итого за прием	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	Помидор свежий	40	8,4	0,1	0	5,28	11,44	16,28	34,62	0,42	0	0	0,07	7,37
82	Борщ на курином бульоне со сметаной	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	Компот из кураги б/с	200	94,2	0,04	0,04	24,76	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8
ПР	Хлеб ржаной	40	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	814,9	25,7	26,29	211,77	158,29	123,87	308,21	3,78	17,98	538	0,32	31,13

МЕНЮ 2 неделя (четверг 2)

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	ы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
	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	Творожный сырок в упак.	90	75	7,1	6,3	2,9	115	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1

ПР	Хлеб Ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14,04	6	0	0	0,4	0	0	0	0
	Итого за прием	335	187,67	22,625	20,575	116,91	173,48	197	340,5	6,36	47,5	98,94	0,32	11,46
	ОБЕД													
49*	Салат капусты с огурцом свежим	60	21,3	0,25	5,1	0,54	9,49	8,68	17,62	0,38	0	4,17	0,05	8,91
149	Щи Зеленые из щавеля со смет.	210	133,63	2,52	9,24	10,4	95,63	65,72	99,2	1,54	15,13	142,88	0,07	12,8
261	Печень тушеная в сметане	80	182,26	21,6	8,67	5,32	3,6	2,75	7,29	0,12	0	7,27	0,01	0,22
302	Пшено отварное с маслом	150	203,35	3,6	4,71	30,66	4,5	25,6	75,8	1,2	1,1	0,15	0,45	0
349	Компот из сухофруктов б/с	200	94,2	0,04	0,04	24,76	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8
ПР	Хлеб ржаной	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	730	666,46	29,25	27,97	77,76	125,78	110,93	231	4,1	16,23	155,67	0,65	29,93

МЕНЮ 2 неделя (пятница 2)

	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													
184	Каша молочная ячневая с маслом	150	230,56	10,61	7,62	46,32	62,97	194,20	274,00	6,20	35,40	142,70	0,35	7,63
ПР	Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт г	200	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0
383	Какао с молоком б/с	200	138,10	3,44	3,50	24,41	129,60	50,56	129,60	1,22	20,00	0,34	0,06	7,12
	Итого за прием.	580	471,33	16,52	11,37	104,81	201,57	244,76	403,60	8,02	55,40	143,04	0,41	14,75
	ОБЕД													
42	Мозаика	60	50,16	1,78	3,11	3,75	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6
102	Суп с фасолью на курином бульоне	200	90,84	1,65	5,09	9,93	82,88	55,05	83,2	1,55	7,29	978,3	0,07	16,35

268/354	Биточки мясные с соусом	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	Рагу овощное	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 плодоваягодный	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	Хлеб ржаной	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	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

МЕНЮ на замену №1

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК													
168	Каша молочная гречневая с мас. 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	Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Творожный сырок	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
	Итого за прием	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	Огурец соленый порц.	50	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18	0	4,09	0,02	2,1
104	Суп с мясными фрикад.	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	Курица отварная отварная	50	145	7	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309	Гороховое пюре с маслом	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	Отвар плодоваягодный б/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	Хлеб ржаной	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	680	860,56	17,01	19,89	98,27	239	204	411	6,49	9,4	223,7	0,45	45,4

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.Делли принт 2011 г.

|