

Согласовано:

Директор МАОУ ООШ



М.Э. Третьякова

« 28 » « августа » 2023 г

Утверждаю:

ООО «УРА»



С.В. Томашов

« 28 » « августа » 2023 г

**20- ти дневное основное меню для организации питания  
в МАОУ ООШ п. Мельниково**

Для учащихся 1-4 и 5-9 классов с целиакией на 2023-2024 учебный год

**Меню для учащихся с целиакией питающихся до 11 лет .**

**МЕНЮ 1 неделя (понедельник 1)**

№ реч. Реч.	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	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						
	<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	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						
	<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)				
						Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>			всего	всего		Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С	
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	0,04	8	
ПР Хлеб ржаной/спайсы 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	0,04	8	
ПР Хлеб ржаной/спайсы 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>														
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Ды, г</b>	<b>Минеральные элементы (мг)</b>				<b>Витамины (мг)</b>				
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>			всего	всего		Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С	
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 Грляш 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 ябло без сахара	200	114,8	0,78	0,05	27,76	6,4	0	3,6	0,18	0	0	0,04	8	





Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углевод Ы, г	Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г		Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	В1	С			
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>								Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С				
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 шашлык/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 картошкой	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 шашлык / 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>						
<b>МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)</b>																			
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углевод Ы, г</b>	<b>Минеральные элементы (мг)</b>							<b>Витамины (мг)</b>						
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>			<b>всего</b>	<b>всего</b>		Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С						
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 Сапат 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	Макаронны 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, г	Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)				
			всего	всего	всего	всего		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C				
<b>ЗАВТРАК</b>																			
47	Салат из блк 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 блк 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, г	Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)				
			всего	всего	всего	всего		Са	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					
349	Компот из яблок и без сахара	200	94,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	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					

МЕНЮ 2 неделя (четверг 2)																	
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углевод		Минеральные элементы (мг)					Витамины (мг)			
			всего	всего	всего	всего	Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C			
<b>Итого за прием</b>	<b>490</b>	<b>555,72</b>	<b>23,88</b>	<b>21,37</b>	<b>64,76</b>	<b>42,29</b>	<b>54</b>	<b>170,01</b>	<b>2,39</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,21</b>	<b>15,54</b>				
<b>Обед 2 смена</b>																	
70 Свежий огурец	60	8,4	0,1	0	5,28	11,44	16,28	34,62	0,42	0	0	0,07	7,37				
89 Суп картофельный с пшеном на кур. бул.	200	72,6	1,58	2,19	11,66	18,44	20	50,04	0,71	0	978,3	0,08	6,6				
269 Рагу с овощами и курицей	220	417	22,5	21,12	50,4	18,29	29,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17				
349 Компот из яблок и без сахара	200	94,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	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>710</b>	<b>623,92</b>	<b>25,46</b>	<b>23,56</b>	<b>76,42</b>	<b>60,73</b>	<b>74</b>	<b>220,05</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>979,5</b>	<b>0,29</b>	<b>22,14</b>				
МЕНЮ 2 неделя (пятница 2)																	
<b>Итого за прием</b>	<b>710</b>	<b>387,78</b>	<b>24,71</b>	<b>14,11</b>	<b>26,6</b>	<b>44,09</b>	<b>39,61</b>	<b>106,04</b>	<b>2,07</b>	<b>0</b>	<b>990,94</b>	<b>0,21</b>	<b>23,73</b>				