

Согласовано: 
 Директор МБОУ "Добрынская ООШ"
 им. Спиридонова Николая Семеновича
 Насили М.В.
 "2" 2024-2025 уч.г.

Сезон осенне-зимний 7-11 лет

Меню организованного питания учащихся с целиакией в образовательных учреждениях.

Утверждено:
 Директор МАУ "Школьное питание"
 Персиянов А.С.
 "2" 2024-2025 уч.г. 

МЕНЮ 1 неделя (понедельник 1)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Уг.г	Са	Мg	P	Fe	A	B	B1	C
ЗАВТРАК 1 смена														
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 запеченная /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 glutena 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
Итого за прием		20	41.72	0.8	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
Итого за прием		520.00	567.49	26.605	26.235	202.17	144.92	226.17	341.89	10.06	29.74	388.74	6.61	31.38
Обед 2 смена														
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 запеченная 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 glutena	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
Итого за прием		20	41.72	1.24	0.21	6.08	6.16	8.18	27.49	0.68	0	0.8	0.03	0
Итого за прием		820.00	741.09	31.755	36.235	227.17	184.38	254.41	411.63	12.68	29.74	1279.6	6.79	45.8

МЕНЮ 1 неделя (вторник 1)														

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
	Итого за прием	520,00	563,22	25,97	31,64	81,75	56,56	33,85	200,81	4,06	3,54	4,89	3,18	103,2
	Обед 2 смена													
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
	Итого за прием	720,00	713,22	30,38	41,64	89,75	87,02	62,09	270,55	6,08	3,54	895,79	3,36	115,5

МЕНЮ 1неделя (четверг 1)

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Минеральные элементы (мг)						Витамины (мг)			
			всего	всего	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C		
ЗАВТРАК														
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	0
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
	Итого за прием	520,00	581,93	39,05	20,29	125,85	65,88	35,53	176,97	2,72	22,74	4,89	3,88	70,29
	Обед 2 смена													
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	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
	Итого за прием	470,00	421,26	36,88	20,04	61,85	65,88	35,53	176,97	2,72	22,74	4,89	3,88	70,29

МЕНЮ 1 неделя (пятница 1)

309	Макароны без glutena 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	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего	ы, г	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК													
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 glutena	20	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	670	755,63	25,57	27,57	99,67	224	149	279	4,99	49	1957	0,3	41,8
	Обед 2 смена													
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 glutena	20	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	720	755,63	25,57	27,57	99,67	224	149	279	4,99	49	1957	0,3	41,8
МЕНЮ 2 неделя (среда 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
	ЗАВТРАК													
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 glutena	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	490	555,72	23,88	21,37	64,76	42,29	54	170,01	2,39	0	1,2	0,21	15,54
	Обед 2 смена													
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
Итого за прием		710	623,92	25,46	23,56	76,42	60,73	74	220,05	3,1	0	979,5	0,29	22,14

МЕНЮ 2 недели (четверг 2)

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углевод Ы, г	Минеральные элементы (мг)						Витамины (мг)			
			всего		всего			Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C		
ЗАВТРАК 1 смена																	
70 Огурец свежий	60	7	0,25		3		0,54	9,49	8,68	17,62	0,38		0	4,17	0,05	8,91	
Филе куриное тушеное с картофелем и овощами	220	182,26	21,6	8,67	5,32	3,6	2,75	7,29	0,12	0	7,27	0,01	0,22				
259 Компот из сухофруктов без сахара	200	94,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8				
349 ПР Хлеб ржаной/слайсы без глютены	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	510	315,18	23,13	11,92	14,94	25,65	19,61	56	1,36	0	12,64	0,13	17,13				
Обед 2 смена																	
42 Салат с капусты ,моркови .	60	7	0,25	3	0,54	9,49	8,68	17,62	0,38	0	4,17	0,05	8,91				
89 Суп картоф.с гречкой 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				
Филе куриное тушеное с картофелем и овощами	220	182,26	21,6	8,67	5,32	3,6	2,75	7,29	0,12	0	7,27	0,01	0,22				
259 Компот из сухофруктов без сахара	200	94,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8				
349 ПР Хлеб ржаной/слайсы без глютены	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	710	387,78	24,71	14,11	26,6	44,09	39,61	106,04	2,07	0	990,94	0,21	23,73				

МЕНЮ 2 неделя (пятница 2)

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углевод Ы, г	Минеральные элементы (мг)						Витамины (мг)			
			всего		всего			Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C		
ЗАВТРАК 1 смена																	
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
	Итого за прием	550	521,04	23,45	22,93	45,97	135,97	58,55	233,11	3,56	41,33	9,73	0,25	38,44
	Обед 2 смена													
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
	Итого за прием	710	528,17	22,68	26,59	39,68	170,63	76,35	271,21	4,2	41,33	907,33	0,3	52,72