



2022 г.

Для учащихся с пищевой (без лактозы и без глютена) аллергией питающихся до 11 лет.

МЕНЮ 1 неделя (понедельник 1)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C		
ЗАВТРАК 1 смена																
47	Салат из квашеной капусты	60	12,6	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	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		
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		
Итого за прием		620,00	631,09	27,345	26,235	119,17	153,92	226,17	341,9	11	29,74	388,7	6,61	33,5		
Обед 2 смена																
47	Салат из квашеной капусты	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 /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		
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		
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		
Итого за прием		820,00	741,09	31,755	36,235	127,17	184,38	254,41	411,6	13	29,74	1280	6,79	45,8		
МЕНЮ 1 неделя (вторник 1)																

Утверждаю
 Персиянов А.
 2022 г.

Директор МАУ "Школьное питание"

ЗАВТРАК 1 смена																
42	Винегрет овощной	60	38	1,78	3,11	3,75	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6		
78/354	Куриный шашлычок	80	223	11,7	12,91	14,9	57,8	28,45	141,4	1,27	51	0	7	3,96		
309	Макаронь 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	Фрукт	100	60,67	2,17	0,25	13,08	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		610	706,16	30,385	30,505	150,33	201	258,32	489,8	8,7	80,74	168,2	13,5	23,5		
Обед 2 смена																
42	Винегрет овощной	60	38	1,78	3,11	3,75	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6		
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		
78/354	Куриный шашлычок	80	223	11,7	12,91	14,9	57,8	28,45	141,4	1,27	51	0	7	3,96		
309	Макаронь 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		
Итого за прием		720	713,29	29,615	34,165	144,04	235,66	276,12	527,9	9,4	80,74	1066	13,6	37,8		
МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)																
Наименование блюда																
ЗАВТРАК 1 смена		Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево	Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)		
				всего	всего		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C		
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		
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	Макаронь 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	Фрукт 150г	150	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0		
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		

Обед 2 смена														
№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего		Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С
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 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	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
МЕНЮ 2 неделя (вторник 2)														
Итого за прием														
		720	755,63	25,57	27,57	99,67	224	149	279	5	49	1957	0,3	41,8

Обед 2 смена														
№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего		Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С
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
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	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
Итого за прием														
		670	755,63	25,57	27,57	99,67	224	149	279	5	49	1957	0,3	41,8
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
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
Итого за прием														
		720	755,63	25,57	27,57	99,67	224	149	279	5	49	1957	0,3	41,8

МЕНЮ 2 неделя (среда 2)

Наименование блюда														
№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
				всего	всего		Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С
ЗАВТРАК														
69	Квашеная капуста	60	8,4	0,1	0	5,28	11,44	16,28	34,62	0,42	0	0	0,07	7,37
265	Каша гречневая по-Купечески с говядиной и 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 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	490	551,32	23,88	21,37	64,76	42,29	54	170	2,4	0	1,2	0,21	15,5
	Обед 2 смена													
69	Квашеная капуста	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
	Каша гречневая по-Купечески с говядиной и 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 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	690	623,92	25,46	23,56	76,42	60,73	74	220,1	3,1	0	979,5	0,29	22,1

МЕНЮ 2 неделя (четверг 2)

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углево		Минеральные элементы (мг)							
				всего	всего	Ды, г	Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C			
	ЗАВТРАК 1 смена																
49*	Салат с капусты с огурцом свежим	60	7	0,25	3	0,54	9,49	8,68	17,62	0,38	0	4,17	0,05	8,91			
261	Филе куриное тушеное с овощами	90	182,26	21,6	8,67	5,32	3,6	2,75	7,29	0,12	0	7,27	0,01	0,22			
302	Картофель отварной с маслом	150	123	3,6	4,71	17	4,5	25,6	75,8	1,2	1,1	0,15	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	0,4	0,04	8			
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	530	438,18	26,73	16,63	31,94	30,15	45,21	131,8	2,6	1,1	12,79	0,58	17,1			
	Обед 2 смена																
49*	Салат с капусты с огурцом свежим	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			
261	Филе куриное тушеное с овощами	90	182,26	21,6	8,67	5,32	3,6	2,75	7,29	0,12	0	7,27	0,01	0,22			
302	Картофель отварной с маслом	150	123	3,6	4,71	17	4,5	25,6	75,8	1,2	1,1	0,15	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	0,4	0,04	8			
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	730	510,78	28,31	18,82	43,6	48,59	65,21	181,8	3,3	1,1	991,1	0,66	23,7			

МЕНЮ 2 неделя (пятница 2)

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углево		Минеральные элементы (мг)					Витамины (мг)					
			всего	всего	Ды, г	Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C						
ЗАВТРАК 1 смена																			
42 Огурец соленый	30	2	0	0	1	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6						
68/354 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 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 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	100	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	600	521,04	23,45	22,93	45,97	135,97	58,55	233,1	3,6	41,33	9,73	0,25	38,4						
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						
68/354 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 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 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 Ши 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	271,2	4,2	41,33	907,3	0,3	52,7						

Разработала Дроздова Ирина Николаевна

8 911 86 127 66

* Блюда из справочника с дополнениями.

ПР Блюда покупные сертифицированные

Использовала: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тегульяна. /М.Делли принт 2011 г.