

**Десятидневное меню**  
**для обучающихся с целиакией**  
**МОУ «СОШ № 13 г. Пугачева имени М.В.Ломоносова»**  
**на 2023-2024 учебный год**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
 ШКОЛА № 13 Г.ПУГАЧЕВА  
 САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
 ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13 Г.ПУГАЧЕВА  
 САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА"  
 DN: c=RU, st=Саратовская область, street=Топорковская,  
 д.99, l=Пугачев, title=директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13 Г.ПУГАЧЕВА  
 САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА",  
 1.2.643.100.1=1200231303232343031383637313238,  
 1.2.643.100.3=1208303534373313336393538,  
 1.2.643.100.4=120A3634343530305323434,  
 1.2.643.3.131.1.1=120C363434353038363634323031,  
[\[email protected\]](#),  
 givenName=Валентина Навиуловна, sn=Устинова,  
 cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
 ШКОЛА № 13 Г.ПУГАЧЕВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
 ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА"  
 Дата: 2023.09.01.15:49:42 +04'00'

**МЕНЮ (1 день)**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			(в гр)			В	С	А	РР	(в мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы					Ca	P	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
97	Суп картофельный	250,00	4,38	3,80	14,36	0,07	0,66	26,40	0,41	130,40	109,40	21,34	0,52	145,80
171	Каша рисовая	150,00	20,60	15,48	39,20	0,08	0,66	91,00	0,68	273,82	301,22	37,18	0,90	95,80
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
<b>Итого:</b>			<b>25,51</b>	<b>19,28</b>	<b>63,03</b>	<b>0,15</b>	<b>1,59</b>	<b>117,4</b>	<b>1,09</b>	<b>417,82</b>	<b>432,75</b>	<b>70,25</b>	<b>3,55</b>	<b>281,60</b>

**МЕНЮ (2 день)**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			(в гр)			В	С	А	РР	(в мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы					Ca	P	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
49	Салат капустный	60,00	1,33	6,05	8,52	0,02	24,43	0	0	43	28,32	16	0,52	94,14
96	Рассольник "Ленинградский"	250,00	2,60	16,98	2,88	0,01	7,50	0,00	2,40	38,50	208,75	31,75	1,00	134,50
246	Гуляш из курицы с овощами	60/50	13,36	14,08	3,27	0,01	1,20	0,00	0,00	4,00	28,32	16,00	0,52	94,12
173	Гречка отварная рассыпчатая	150,00	126,70	0,24	0,03	0,75	0,15	0,01	0,00	34,81	129,10	40,47	1,14	146,31
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
<b>Итого:</b>			<b>144,52</b>	<b>37,35</b>	<b>24,17</b>	<b>0,79</b>	<b>33,55</b>	<b>0,01</b>	<b>2,4</b>	<b>133,91</b>	<b>416,62</b>	<b>115,95</b>	<b>5,31</b>	<b>509,07</b>

**МЕНЮ (3 день)**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			(в гр)			В	С	А	РР	(в мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы					Ca	P	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
63	Салат из моркови	60	1,58	7,08	9,56	0,02	0,84	0	0,19	37,48	43,14	22,16	1,64	114,8
88	Щи со свежей капустой с картофелем	250,00	2,13	5,88	7,35	0,05	24,06	0,00	2,82	48,21	41,16	102,12	0,78	113,20
СП	Котлета курино-говяжья	50,00	7,92	11,27	6,61	0,00	0,00	20,00	0,00	6,41	84,08	15,30	1,35	161,00
175	Рис отварной	150,00	5,10	7,00	28,50	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	95,80
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00



377	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,87	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	42,50
<b>Итого:</b>			<b>17,86</b>	<b>33,73</b>	<b>65,09</b>	<b>0,13</b>	<b>27,03</b>	<b>20</b>	<b>3,01</b>	<b>122,43</b>	<b>230,08</b>	<b>159,55</b>	<b>7,65</b>	<b>564,3</b>

#### МЕНЮ (4 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
106	Суп картофельный с рыбой	250,00	4,50	2,01	10,51	0,10	17,70	0,00	0,00	24,10	0,00	0,00	0,85	101,60
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80,00	12,13	2,93	1,50	0,08	1,20	14,80	1,80	28,80	176,93	28,53	0,55	80,93
199	Гороховое пюре	150,00	4,10	3,10	25,50	9,58	0,34	0,16	0,01	24,00	8,20	9,90	0,03	137,94
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
<b>Итого:</b>			<b>21,26</b>	<b>8,04</b>	<b>46,98</b>	<b>9,76</b>	<b>19,51</b>	<b>14,96</b>	<b>1,81</b>	<b>90,5</b>	<b>207,26</b>	<b>50,16</b>	<b>3,56</b>	<b>360,47</b>

#### МЕНЮ (5 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60,00	0,99	2,47	4,38	0,03	4,12	0	0,2	16	24,9	11,07	0,78	43,74
119	Суп гороховый	250,00	7,50	3,25	7,25	0,15	1,00	0,00	0,00	82,50	32,75	47,50	22,50	134,50
279	Тефтели	60,00	7,46	8,29	9,44	16,50	0,68	23,65	0,00	33,00	3,69	0,05	0,00	142,00
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,00	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00
342	Компот из сухофруктов	200,00	0,52	0,18	24,80	0,60	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	17,00	60,20	102,90
<b>Итого:</b>			<b>20,15</b>	<b>19,02</b>	<b>68,2</b>	<b>18,44</b>	<b>9,57</b>	<b>116,2</b>	<b>0,2</b>	<b>172,95</b>	<b>165,69</b>	<b>102,52</b>	<b>85,34</b>	<b>569,87</b>

#### МЕНЮ (6 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	101,30
210	Омлет на молоке	130,00	7,70	9,40	19,30	0,00	2,30	1,70	0,02	0,01	0,01	0,80	4,00	156,80
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
<b>Итого:</b>			<b>8,9</b>	<b>15,49</b>	<b>30,58</b>	<b>0,03</b>	<b>9,22</b>	<b>1,7</b>	<b>2,76</b>	<b>29,76</b>	<b>50,76</b>	<b>25,83</b>	<b>6,61</b>	<b>298,10</b>

#### МЕНЮ (7 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
67	Винегрет	60,00	1,6	7,3	10,22	0,02	0	0	51,6	51,6	33,98	9,2	0,62	112,94



113	Суп-лапша	250,00	3,30	2,60	2,50	0,02	3,21	0,00	2,47	13,81	21,50	10,30	5,00	86,20
246	Гуляш из курицы с овощами	60//50	13,36	14,08	3,27	0,01	1,20	0,00	0,00	4,00	28,32	16,00	0,52	94,12
309	Каша пшенная	150,00	5,10	7,00	28,50	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
<b>Итого:</b>			<b>24,49</b>	<b>33,48</b>	<b>57,16</b>	<b>0,11</b>	<b>4,68</b>	<b>0</b>	<b>54,07</b>	<b>98,01</b>	<b>144,43</b>	<b>54,93</b>	<b>10,02</b>	<b>572,16</b>

### МЕНЮ (8 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
66	Салат морковный	60,00	1,72	1,41	16,24	0,78	2,27	0	0,87	41,95	63,62	44,9	1,03	86,41
82	Борщ мясной со свежей капустой	250,00	6,25	4,50	13,75	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	123,50
173	Гречка отварная рассыпчатая	150,00	126,70	0,24	0,03	0,75	0,15	0,01	0,00	34,81	129,10	40,47	1,14	146,31
275	Гуляш из отварной говядины с овощами	60//50	13,36	14,08	3,27	0,01	1,20	0,00	0,00	4,00	28,32	16,00	0,52	94,12
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,53	0,00	9,87	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	42,50
<b>Итого:</b>			<b>148,56</b>	<b>20,23</b>	<b>43,16</b>	<b>1,59</b>	<b>14,5</b>	<b>5,01</b>	<b>3,62</b>	<b>158,59</b>	<b>471,74</b>	<b>146,14</b>	<b>6,32</b>	<b>492,84</b>

### МЕНЮ (9 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
97	Суп картофельный	250,00	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	145,80
СП	Котлета курино-говяжья	50,00	16,90	2,30	2,50	2,10	0,40	0,00	0,00	0,10	0,80	1,20	1,80	99,90
175	Рис отварной	150,00	5,10	7,00	28,50	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	95,80
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
<b>Итого:</b>			<b>23,2</b>	<b>15,39</b>	<b>42,28</b>	<b>2,19</b>	<b>7,32</b>	<b>0</b>	<b>2,74</b>	<b>41,85</b>	<b>86,05</b>	<b>33,73</b>	<b>5,16</b>	<b>381,5</b>

### МЕНЮ (10 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
96	Щи со свежей капустой	250,00	2,60	16,98	2,88	0,01	7,50	0,00	2,40	38,50	208,75	31,75	1,00	112,30
279	Гёфтели мясные	50,00	7,46	8,29	9,44	16,50	0,68	23,65	0,00	33,00	3,69	0,05	0,00	142,00
310	Картофель отварной с маслом сливочным	150,00	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,00	38,25	76,95	26,70	0,86	129,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
<b>Итого:</b>			<b>13,67</b>	<b>27,6</b>	<b>40,92</b>	<b>17,67</b>	<b>12,2</b>	<b>56,8</b>	<b>2,4</b>	<b>123,35</b>	<b>311,52</b>	<b>70,23</b>	<b>3,99</b>	<b>423,3</b>

