

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 105

Бурковская О.Н.



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л.



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ
БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ ВСЕСЕЗОННОЕ
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4, 5-11 КЛАССОВ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

[illegible]

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

[illegible]

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

[illegible]

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

[illegible]

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

[illegible]

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК																
43/8	Кура отварная с овощами	100	10,10		10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0,41	0,11	0
57/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,31		0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06
6/2	Чай с сахаром	200	0,00		0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0,14	5,04
7/1	Хлебцы без глютена	30	3,08		0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		19,33		10,20	23,76	2,34	65,26	562,56	151	42,6	195,5	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42
	ОБЕД																
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05		0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	4,6
32/8	Котлета куриная (без глютена)	100	9,40		9,40	10,20	0,12	5,92	153,08	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	102,04	0,79	1,16
3/3	Капуста тушеная (без глютена)	150	3,06		0,69	4,28	0,51	20,04	136,25	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	31,3	0,18	10,38
14/1	Чай с сахаром	200	0,35		0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
7/1	Хлебцы без глютена	30	3,08		0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		28,68		15,10	26,15	8,69	104,04	791,47	145,8	117,7	406,9	9,76	57,49	325,49	4,9	35,87
	Итого за день		48,01		25,30	49,91	11,03	169,30	1354,03	296,8	160,3	602,4	13,2	70,09	349,29	7,7	40,91
	Содержание, % от калорийности		14,00			33,00		53,00									

5-11 классы

[illegible]

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

[illegible]

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

[illegible]

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

[illegible]

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

[illegible]