

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ООО «УРА»  
Томашов С.В.  
ИНН 50-0000000000  
ОГРН 1173976020815  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО  
КАПИТАЛЬНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА

**СОГЛАСОВАНО**  
Директор МАОУ СОШ п. Романово  
Анисимова С.В.  
ИНН 50-0000000000  
ОГРН 1173976020815  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО  
КАПИТАЛЬНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА

20 – ти дневное основное меню для организации питания

в МАОУ СОШ п. Романово с диагнозом целиакией

для учащихся возрастной группы 7-11 лет на 2025-2026 учебный год



МЕНЮ 1 неделя (вариант 1)

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Угле, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>													
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	11,57	4,2	12,29	20,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17
304 Карпуста 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	0,04	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>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>3,05</b>	<b>1,1</b>	<b>424,2</b>	<b>0,62</b>	<b>21,4</b>
<b>Обед 2 смена</b>													
70 Суп-рассольник с помидором и р/м	60	51,9	5,25	5	15,1	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23
88 Суп-овощной на кв	210	112,8	1,4	3,91	6,79	34,86	17,8	38,1	0,84	0	897,6	0,05	14,28
290/354 Котлета куриная паровая 60 с соусом	90	187,87	14,2	11,57	4,2	12,29	20,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17
304 Карпуста 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	0,04	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>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>

МЕНЮ 1 неделя (среды 1)

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Угле, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>													
70 Помидор свежий	60	6,6	0,6	0,24	6	6,9	4,2	34,82	0,18	0	4,09	3	70
290 Гуляш из курицы 55/85	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	0,04	0,04	8

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЭ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Уг. г	Минеральные элементы (мг)						Витамины (мг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
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	
	<i>Итого за прием</i>	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	80	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	800,9	0,18	12,32	
290	Гуляш из куреды	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	164,8	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	
	<i>Итого за прием</i>	720,00	713,22	30,38	41,64	89,75	87,02	62,09	276,55	6,08	3,54	895,79	3,36	175,5	
<b>МЕНЮ 1 недели (четверг 1)</b>															
№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЭ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Уг. г	Минеральные элементы (мг)						Витамины (мг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
71	Помидор свежий	50	8	0,6	0,24	1,38	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70	
269	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 см ягод без сахара	200	147,54	0,64	0,25	26,95	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0	0,76	0,01	
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	
	<i>Итого за прием</i>	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 см ягод без сахара	200	147,54	0,64	0,25	26,95	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0	0,76	0,01	
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	
	<i>Итого за прием</i>	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	
<b>МЕНЮ 1 недели (пятница 1)</b>															

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г всего	Жиры, г всего	Уг, г	Минеральные элементы (мг)					Витамины (мг)						
						Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C				
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>																	
701 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>540</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>168,33</b>	<b>13,5</b>	<b>23,54</b>				
<b>Обед 2 смена</b>																	
88 Борщ из свежей капусты с картофелем	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	86,89	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>144,04</b>	<b>235,66</b>	<b>216,12</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>				

МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод, г	Минеральные элементы (мг)					Витамины (мг)						
						Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C				
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>																	
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 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 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				
ГР 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 Салат 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 юб	280	72,6	1,58	2,19	11,66	18,44	20	50,04	0,71	0	978,3	0,08	6,6				

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Са	Мg	Р	Fe	А	В	В1	С
288	Курлица запеченная /отварная с соусом	90	145	42	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309	Макарони 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 недели (вторник 2)

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Минеральные элементы (мг)					Витамины (мг)		
							Са	Мg	Р	Fe	А	В	В1	С
<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	22	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	50,67	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>														
	Обед 2-смена	670	755,63	25,57	27,57	99,67	224	149	279	4,99	49	1957	0,3	41,8
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	428,4	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>														
	Обед 2-неделя (среды 2)	720	755,63	25,57	27,57	99,67	224	149	279	4,99	49	1957	0,3	41,8

МЕНЮ 2 недели (среда 2)

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Минеральные элементы (мг)					Витамины (мг)		
							Са	Мg	Р	Fe	А	В	В1	С
<b>ЗАВТРАК</b>														
64	Морковь с яблоком	60	12,8	0,1	5,28	0	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

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		60	8,4	0,1	0	5,28	11,44	16,28	34,52	0,42	0	0	0,07	7,37	
70 Свежий огурец		200	72,6	1,58	2,49	11,66	18,44	20	50,04	0,71	0	978,3	0,08	6,6	
89 Суп картофельный с пшеном на кур. бул.		220	417	22,5	21,32	50,4	18,29	29,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17	
269 Рагу с овощами и курицей		200	94,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8	
349 Компот из яблок и без сахара		30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0	
ПР Хлеб ржаной/слабый без глютена		710	623,92	25,46	23,56	76,42	60,73	74	220,05	3,1	0	979,6	0,29	22,14	
Итого за прием															
МЕНЮ 2 недели (четверг 2)															
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углевод	Минеральные элементы (мг)					Витамины (мг)			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
ЗАВТРАК 1 смена	60	7	0,25	0,25	3	0,54	9,49	8,68	17,62	0,38	0	4,17	0,05	8,91	
70 Огурец свежий															
Филе куриное тушеное с картофелем и овощами	220	182,26	21,6	0,04	8,67	5,32	3,6	2,75	7,29	0,12	0	7,27	0,01	0,22	
259 овощи	200	94,2	0,04	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8	
349 Компот из сухофруктов без сахара	30	31,72	1,24	0,21	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0	
ПР Хлеб ржаной/слабый без глютена	510	315,18	23,13	11,92	14,94	25,65	19,61	56	1,36		0	12,64	0,13	17,13	
Итого за прием															
Обед 2 смена	80	7	0,25	0,25	3	0,54	9,49	8,68	17,62	0,38	0	4,17	0,05	8,91	
42 Салат с капустой, моркови	200	72,6	1,58	2,19	2,19	11,66	18,44	20	50,04	0,71	0	978,3	0,08	6,6	
89 Суп картофельный с пшеном на кур. бул.															
Филе куриное тушеное с картофелем и овощами	220	182,26	21,6	0,04	8,67	5,32	3,6	2,75	7,29	0,12	0	7,27	0,01	0,22	
259 овощи	200	94,2	0,04	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8	
349 Компот из сухофруктов без сахара	30	31,72	1,24	0,21	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0	
ПР Хлеб ржаной/слабый без глютена	710	387,78	24,71	14,14	14,14	25,6	44,09	39,61	106,04	2,07	0	990,94	0,21	23,73	
Итого за прием															
МЕНЮ 2 недели (пятница 2)															