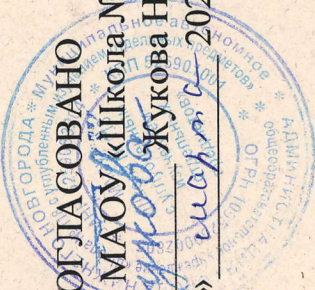


СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа №118»

*Жукова Н.Н.*

« 29 » марта 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации питания»

*Е.И. Корнева*

Е.И. Корнева

« 28 » марта 2024 г.



4-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню завтраков учащихся 1-4 классов  
МАОУ «Школа №118» на четвёртую четверть 2023-2024 учебного года.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

| № рецептуры по Сборнику блюд 2015г. | Наименование блюда                 | Выход порции (г) | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность (ккал) | Микроэлементы (мг) |            |            |             |                | Витамины (мг) |             |             |
|-------------------------------------|------------------------------------|------------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------|--------------------|------------|------------|-------------|----------------|---------------|-------------|-------------|
|                                     |                                    |                  | белки            | жиры        | углеводы    |                                | Ca                 | Mg         | P          | Fe          | B <sub>1</sub> | C             | A           |             |
|                                     | <i>Первая неделя</i>               |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |             |
|                                     | <b>Понедельник</b>                 |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |             |
|                                     | <b>Завтрак</b>                     |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |             |
| 241                                 | Мясо отварное                      | 40               | 9,7              | 4,0         | 0,0         | 75                             | 4                  | 12         | 92         | 0,90        | 0,03           | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 310                                 | Картофель отварной                 | 150              | 2,9              | 5,5         | 15,4        | 122                            | 14                 | 29         | 78         | 1,15        | 0,15           | 21,00         | 0,00        | 0,00        |
| 338                                 | Фрукты свежие                      | 130              | 0,5              | 0,5         | 12,7        | 58                             | 21                 | 12         | 14         | 2,90        | 0,00           | 13,00         | 0,00        | 0,00        |
| 377                                 | Чай с лимоном                      | 200/7            | 0,3              | 0,1         | 10,3        | 43                             | 8                  | 5          | 10         | 0,9         | 0,0            | 2,9           | 0,0         | 0,0         |
|                                     | Батон витаминный с микроэлементами | 25               | 2,0              | 0,5         | 14,3        | 70                             | 10                 | 0          | 0          | 0,50        | 0,08           | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
|                                     | <b>Всего:</b>                      |                  | <b>15,4</b>      | <b>10,6</b> | <b>52,7</b> | <b>368</b>                     | <b>57</b>          | <b>58</b>  | <b>194</b> | <b>6,34</b> | <b>0,26</b>    | <b>36,90</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
|                                     | <b>Вторник</b>                     |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |             |
|                                     | <b>Завтрак</b>                     |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |             |
| 288                                 | Птица отварная                     | 80               | 24,6             | 1,6         | 0,2         | 114                            | 9                  | 75         | 117        | 1,30        | 0,05           | 2,10          | 0,05        | 0,00        |
| 304                                 | Рис отварной                       | 150              | 3,6              | 7,5         | 28,4        | 226                            | 1                  | 19         | 60         | 0,50        | 0,00           | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 338                                 | Фрукты свежие                      | 130              | 0,5              | 0,5         | 12,7        | 58                             | 21                 | 12         | 14         | 2,90        | 0,00           | 13,00         | 0,00        | 0,00        |
| 376                                 | Чай с сахаром                      | 200              | 0,2              | 0,1         | 10,1        | 41                             | 5                  | 4          | 8          | 0,85        | 0,00           | 0,10          | 0,00        | 0,00        |
|                                     | Батон витаминный с микроэлементами | 25               | 2,0              | 0,5         | 14,3        | 70                             | 10                 | 0          | 0          | 0,50        | 0,08           | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
|                                     | <b>Всего:</b>                      |                  | <b>30,9</b>      | <b>10,2</b> | <b>65,7</b> | <b>509</b>                     | <b>46</b>          | <b>110</b> | <b>199</b> | <b>6,05</b> | <b>0,13</b>    | <b>15,20</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,00</b> |
|                                     | <b>Среда</b>                       |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |             |
|                                     | <b>Завтрак</b>                     |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |             |
| 291                                 | Плов из индейки                    | 200              | 10,7             | 17,1        | 44,5        | 375                            | 12                 | 30         | 84         | 1,4         | 0,0            | 2,3           | 0,0         | 0,0         |
| 71                                  | Огурцы свежие (доп. гарнир)        | 25               | 0,2              | 0,0         | 0,7         | 4                              | 5                  | 4          | 10         | 0,1         | 0,0            | 25,0          | 0,0         | 0,0         |
| 338                                 | Фрукты свежие                      | 200              | 1,8              | 0,4         | 16,2        | 76                             | 68                 | 26         | 46         | 0,6         | 0,1            | 120           | 0,0         | 0,0         |
| 376                                 | Чай с сахаром                      | 200              | 0,2              | 0,1         | 10,1        | 41                             | 5                  | 4          | 8          | 0,9         | 0,0            | 0,1           | 0,0         | 0,0         |
|                                     | Батон витаминный с микроэлементами | 25               | 2,0              | 0,5         | 14,3        | 70                             | 10                 | 0          | 0          | 0,50        | 0,08           | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
|                                     | <b>Всего:</b>                      |                  | <b>14,9</b>      | <b>18,1</b> | <b>85,8</b> | <b>566</b>                     | <b>100</b>         | <b>64</b>  | <b>148</b> | <b>3,45</b> | <b>0,19</b>    | <b>147,40</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
|                                     | <b>Четверг</b>                     |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |             |
|                                     | <b>Завтрак</b>                     |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |             |
| 105                                 | Фрикадельки мясные припущенные     | 85               | 18,6             | 11,0        | 0,7         | 176                            | 4                  | 12         | 82         | 0,85        | 0,26           | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 310                                 | Картофель отварной                 | 150              | 2,9              | 5,5         | 15,4        | 122                            | 14                 | 29         | 78         | 1,15        | 0,15           | 21,00         | 0,00        | 0,00        |
| 338                                 | Фрукты свежие                      | 130              | 0,5              | 0,5         | 12,7        | 58                             | 21                 | 12         | 14         | 2,9         | 0,0            | 13,0          | 0,0         | 0,0         |
| 376                                 | Чай с сахаром                      | 200              | 0,2              | 0,1         | 10,1        | 41                             | 5                  | 4          | 8          | 0,85        | 0,00           | 0,10          | 0,00        | 0,00        |
|                                     | Батон витаминный с микроэлементами | 25               | 2,0              | 0,5         | 14,3        | 70                             | 10                 | 0          | 0          | 0,50        | 0,08           | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
|                                     | <b>Всего:</b>                      |                  | <b>24,2</b>      | <b>17,6</b> | <b>53,2</b> | <b>467</b>                     | <b>54</b>          | <b>57</b>  | <b>182</b> | <b>6,25</b> | <b>0,49</b>    | <b>34,10</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
|                                     | <b>Пятница</b>                     |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |             |
|                                     | <b>Завтрак</b>                     |                  |                  |             |             |                                |                    |            |            |             |                |               |             |             |
| ТТК 6                               | Коглеты из индейки                 | 90               | 12,5             | 8,3         | 3,9         | 140                            | 6                  | 17         | 49         | 0,8         | 0,2            | 0,0           | 0,0         | 0,0         |

|         |   |     |             |             |             |            |           |            |            |              |             |              |             |
|---------|---|-----|-------------|-------------|-------------|------------|-----------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая                                    | 150 | 8,5         | 7,3         | 37,0        | 248        | 14        | 135        | 202        | 4,50         | 0,21        | 0,00         | 0,00        |
| 71      | Огурцы свежие (доп. гарнир)                                   | 80  | 0,6         | 0,1         | 2,0         | 11         | 18        | 11         | 34         | 0,5          | 0,0         | 8,0          | 0,0         |
| 338     | Фрукты свежие   | 130 | 0,5         | 0,5         | 12,7        | 58         | 21        | 12         | 14         | 2,90         | 0,00        | 13,00        | 0,00        |
| 376     | Чай с сахаром   | 200 | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 41         | 5         | 4          | 8          | 0,9          | 0,0         | 0,1          | 0,0         |
|         | Батон витаминный с микроэлементами                            | 25  | 2,0         | 0,5         | 14,3        | 70         | 10        | 0          | 0          | 0,50         | 0,08        | 0,00         | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>   |     | <b>24,3</b> | <b>16,8</b> | <b>80,0</b> | <b>568</b> | <b>74</b> | <b>179</b> | <b>307</b> | <b>10,03</b> | <b>0,51</b> | <b>21,13</b> | <b>0,03</b> |
|         | Вторая неделя   |     |             |             |             |            |           |            |            |              |             |              |             |
|         | Понедельник   |     |             |             |             |            |           |            |            |              |             |              |             |
|         | Завтрак   |     |             |             |             |            |           |            |            |              |             |              |             |
| 288     | Птица отварная  | 60  | 16,1        | 3,7         | 0,2         | 98         | 13        | 8          | 6          | 1,10         | 0,02        | 0,00         | 0,00        |
| 310     | Картофель отварной  | 150 | 2,9         | 5,5         | 15,4        | 122        | 14        | 29         | 78         | 1,15         | 0,15        | 21,00        | 0,00        |
| ТТК 275 | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир) | 40  | 0,6         | 2,0         | 4,5         | 39         | 17        | 6          | 11         | 0,2          | 0,0         | 11,0         | 0,0         |
| 376     | Чай с сахаром   | 200 | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 41         | 5         | 4          | 8          | 0,85         | 0,00        | 0,10         | 0,00        |
|         | Батон витаминный с микроэлементами                            | 25  | 2,0         | 0,5         | 14,3        | 70         | 10        | 0          | 0          | 0,50         | 0,08        | 0,00         | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>   |     | <b>21,8</b> | <b>11,8</b> | <b>44,5</b> | <b>370</b> | <b>59</b> | <b>47</b>  | <b>103</b> | <b>3,80</b>  | <b>0,26</b> | <b>32,10</b> | <b>0,00</b> |
|         | Вторник   |     |             |             |             |            |           |            |            |              |             |              |             |
|         | Завтрак   |     |             |             |             |            |           |            |            |              |             |              |             |
| 288     | Птица отварная  | 75  | 23,0        | 1,5         | 0,4         | 108        | 10        | 70         | 111        | 1,30         | 0,04        | 2,40         | 0,05        |
| 304     | Рис отварной  | 150 | 3,6         | 7,5         | 28,4        | 226        | 1         | 19         | 60         | 0,50         | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
| 71      | Помидоры свежие (доп. гарнир)                                 | 30  | 0,3         | 0,1         | 1,1         | 6          | 4         | 6          | 8          | 0,3          | 0,0         | 7,5          | 0,0         |
| 338     | Фрукты свежие   | 130 | 0,5         | 0,5         | 12,7        | 58         | 21        | 12         | 14         | 2,9          | 0,0         | 13,0         | 0,0         |
| 376     | Чай с сахаром   | 200 | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 41         | 5         | 4          | 8          | 0,85         | 0,00        | 0,10         | 0,00        |
|         | Батон витаминный с микроэлементами                            | 25  | 2,0         | 0,5         | 14,3        | 70         | 10        | 0          | 0          | 0,50         | 0,08        | 0,00         | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>   |     | <b>29,6</b> | <b>10,2</b> | <b>67,0</b> | <b>509</b> | <b>51</b> | <b>111</b> | <b>201</b> | <b>6,32</b>  | <b>0,14</b> | <b>23,00</b> | <b>0,05</b> |
|         | Среда   |     |             |             |             |            |           |            |            |              |             |              |             |
|         | Завтрак   |     |             |             |             |            |           |            |            |              |             |              |             |
| ТТК 12  | Жаркое с индейкой   | 200 | 14,4        | 10,9        | 17,0        | 224        | 20        | 34         | 72         | 2,0          | 0,0         | 7,2          | 0,0         |
| ТТК 275 | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир) | 60  | 0,9         | 3,0         | 6,8         | 59         | 26        | 9          | 17         | 0,3          | 0,0         | 16,0         | 0,0         |
| 338     | Фрукты свежие   | 130 | 0,5         | 0,5         | 12,7        | 58         | 21        | 12         | 14         | 2,9          | 0,0         | 13,0         | 0,0         |
| 376     | Чай с сахаром   | 200 | 0,2         | 0,1         | 10,1        | 41         | 5         | 4          | 8          | 0,9          | 0,0         | 0,1          | 0,0         |
|         | Батон витаминный с микроэлементами                            | 22  | 1,8         | 0,4         | 12,6        | 62         | 10        | 0          | 0          | 0,50         | 0,08        | 0,00         | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>   |     | <b>17,8</b> | <b>14,9</b> | <b>59,2</b> | <b>444</b> | <b>82</b> | <b>59</b>  | <b>111</b> | <b>6,55</b>  | <b>0,11</b> | <b>36,30</b> | <b>0,00</b> |
|         | Четверг   |     |             |             |             |            |           |            |            |              |             |              |             |
|         | Завтрак   |     |             |             |             |            |           |            |            |              |             |              |             |
| 288     | Птица отварная  | 60  | 10,7        | 9,7         | 0,3         | 131        | 13        | 8          | 6          | 1,10         | 0,04        | 0,00         | 0,00        |
| 304     | Рис отварной  | 150 | 3,6         | 7,5         | 28,4        | 226        | 1         | 19         | 60         | 0,50         | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
| 71      | Огурцы свежие (доп. гарнир)                                   | 50  | 0,4         | 0,1         | 1,3         | 7          | 12        | 7          | 21         | 0,3          | 0,0         | 5,0          | 0,0         |





|         |                                    |       |              |              |               |             |             |             |             |               |             |               |             |
|---------|------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|
| 377     | Чай с лимоном                      | 200/7 | 0,3          | 0,1          | 10,3          | 43          | 8           | 5           | 10          | 0,9           | 0,0         | 2,9           | 0,0         |
|         | Батон витаминный с микроэлементами | 25    | 2,0          | 0,5          | 14,3          | 70          | 10          | 0           | 0           | 0,50          | 0,08        | 0,00          | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>                      |       | <b>14,1</b>  | <b>17,0</b>  | <b>65,6</b>   | <b>472</b>  | <b>86</b>   | <b>68</b>   | <b>210</b>  | <b>6,68</b>   | <b>0,26</b> | <b>43,86</b>  | <b>0,00</b> |
|         | Четверг                            |       |              |              |               |             |             |             |             |               |             |               |             |
|         | Завтрак                            |       |              |              |               |             |             |             |             |               |             |               |             |
| 288     | Птица отварная                     | 60    | 10,7         | 9,7          | 0,3           | 131         | 13          | 8           | 6           | 1,10          | 0,04        | 0,00          | 0,00        |
| ТТК 565 | Булгур отварной                    | 150   | 6,9          | 8,8          | 36,0          | 251         | 0           | 0           | 0           | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 0,00        |
| 71      | Огурцы свежие (доп. гарнир)        | 25    | 0,2          | 0,0          | 0,7           | 4           | 5           | 4           | 10          | 0,1           | 0,0         | 25,0          | 0,0         |
| 376     | Чай с сахаром                      | 200   | 0,2          | 0,1          | 10,1          | 41          | 5           | 4           | 8           | 0,85          | 0,00        | 0,10          | 0,00        |
|         | Батон витаминный с микроэлементами | 25    | 2,0          | 0,5          | 14,3          | 70          | 10          | 0           | 0           | 0,50          | 0,08        | 0,00          | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>                      |       | <b>20,0</b>  | <b>19,1</b>  | <b>61,4</b>   | <b>497</b>  | <b>33</b>   | <b>16</b>   | <b>24</b>   | <b>2,55</b>   | <b>0,12</b> | <b>25,10</b>  | <b>0,00</b> |
|         | Пятница                            |       |              |              |               |             |             |             |             |               |             |               |             |
|         | Завтрак                            |       |              |              |               |             |             |             |             |               |             |               |             |
| ТТК 499 | Котлета куриная                    | 90    | 14,6         | 7,9          | 5,2           | 156         | 8           | 20          | 91          | 0,9           | 0,1         | 0,5           | 0,0         |
| 304     | Рис отварной                       | 150   | 3,7          | 6,3          | 28,5          | 185         | 1           | 19          | 62          | 0,5           | 0,0         | 0,0           | 0,0         |
| 71      | Огурцы свежие (доп. гарнир)        | 55    | 0,4          | 0,0          | 1,4           | 8           | 12          | 8           | 23          | 0,3           | 0,0         | 55,0          | 0,0         |
| 71      | Помидоры свежие (доп. гарнир)      | 40    | 0,4          | 0,1          | 1,5           | 9           | 6           | 8           | 10          | 0,4           | 0,0         | 10,0          | 0,0         |
| 338     | Фрукты свежие                      | 130   | 0,5          | 0,5          | 12,7          | 58          | 21          | 12          | 14          | 2,9           | 0,0         | 13,0          | 0,0         |
| 376     | Чай с сахаром                      | 200   | 0,2          | 0,1          | 10,1          | 41          | 5           | 4           | 8           | 0,9           | 0,0         | 0,1           | 0,0         |
|         | Батон витаминный с микроэлементами | 25    | 2,0          | 0,5          | 14,3          | 70          | 10          | 0           | 0           | 0,50          | 0,08        | 0,00          | 0,00        |
|         | <b>Всего:</b>                      |       | <b>21,8</b>  | <b>15,4</b>  | <b>73,7</b>   | <b>527</b>  | <b>63</b>   | <b>71</b>   | <b>208</b>  | <b>6,33</b>   | <b>0,24</b> | <b>78,55</b>  | <b>0,06</b> |
|         | Итого по меню:                     |       | <b>449,0</b> | <b>279,3</b> | <b>1290,6</b> | <b>9631</b> | <b>1328</b> | <b>1729</b> | <b>3708</b> | <b>124,97</b> | <b>5,41</b> | <b>793,48</b> | <b>0,34</b> |
|         | среднее за день                    |       | 22,5         | 14,0         | 64,5          | 482         | 66          | 86          | 185         | 6,25          | 0,27        | 39,67         | 0,02        |

Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В. Решетникова