

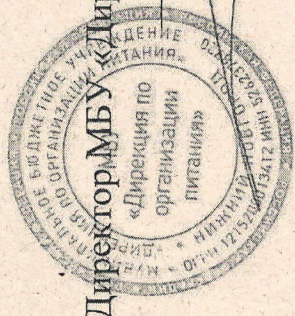
СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа №116 г. Ижевск»



И. И. Жукова

25 октября 2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
[Signature]
Е.В. Пороховой
« » 2024 г.

2-х недельное примерное гиполлергенное циклическое меню учащихся 1-4 классов на ноябрь 2024 года в общеобразовательных учреждениях.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		2,4	1,4	32,8	149	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>		<i>61,4</i>	<i>26,5</i>	<i>188,7</i>	<i>1295</i>	<i>163</i>	<i>206</i>	<i>485</i>	<i>15,57</i>	<i>0,54</i>	<i>46,35</i>	<i>0,06</i>		
	Среда														
	Завтрак														
288	Пшеница отварная (цпыляга)	100	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,65	0,06	2,65	0,07	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,30	0,01	13,20	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	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	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		42,4	12,8	75,8	588	78	250	382	10,10	0,34	26,95	0,07		
	Обед														
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,8	9,1	86	28	22	70	1,23	0,05	9,20	0,00	0,00	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00	0,00	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,30	0,01	13,20	0,00	0,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,46	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		18,8	19,3	70,9	531	104	77	258	5,18	0,40	35,06	0,00		
	Полдник														
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	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	0,00
	Всего:		0,5	0,5	26,5	113	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>		<i>61,7</i>	<i>32,6</i>	<i>173,3</i>	<i>1232</i>	<i>203</i>	<i>339</i>	<i>654</i>	<i>18,18</i>	<i>0,74</i>	<i>75,01</i>	<i>0,07</i>		
	Четверг														
	Завтрак														
105	Фрикадельки мясные припущенные	100	21,9	13,0	0,8	208	4	14	97	1,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	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	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	0,00
	Всего:		30,2	19,6	65,5	559	43	36	153	5,54	0,44	11,10	0,00		
	Обед														
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00	0,00	0,00
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/45	5,4	1,2	36,5	179	36	0	0	1,88	0,23	0,00	0,00
	Всего:		22,6	14,0	72,1	504	66	59	236	5,64	0,49	10,42	0,00
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:	265	2,4	1,4	32,8	149	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		55,2	35,0	170,4	1212	127	105	401	13,58	0,93	32,52	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 499	Коплета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,45	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,30	0,01	13,20	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	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
	Батон витаминный с микронутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00
	Всего:		28,1	19,2	108,6	725	84	176	327	9,85	0,46	24,75	0,03
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, грибами, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
288	Птица отварная (цпылята)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
101/2004	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		49,0	11,6	86,4	646	81	132	233	6,03	0,41	10,06	0,08
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	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
	Всего:		0,5	0,5	26,5	113	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Итого:		77,6	31,3	221,5	1484	186	320	574	18,78	0,87	47,81	0,11
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	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
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	2,0	1,0	12,0	65	7	21	60	0,70	0,08	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		16,6	10,9	48,3	356	48	66	238	4,58	0,35	21,10	0,00

	Обед																		
96	Рассольник Ленинградский с мясом, зеленью	260	4,6	4,0	16,4	119	15	26	96	1,15	0,10	7,10	0,01						
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00						
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00						
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00						
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00						
	Всего:		21,8	13,9	84,7	550	46	46	230	3,82	0,28	14,70	0,01						
	Полдник																		
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00						
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00						
	Всего:	265	2,4	1,4	32,8	149	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00						
	Итого:		40,8	26,2	165,8	1055	112	122	480	10,80	0,63	46,80	0,01						
	Вторник																		
	Завтрак																		
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	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						
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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						
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00						
	Всего:		15,7	12,3	60,1	444	46	45	172	5,63	0,12	11,10	0,00						
	Обед																		
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00						
227	Рыба припущенная	80	14,6	0,4	0,5	64	14	23	113	0,53	0,00	0,53	0,00						
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00						
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00						
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00						
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00						
	Всего:		25,6	12,4	56,8	471	112	96	295	4,46	0,35	27,74	0,00						
	Полдник																		
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	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						
	Всего:		0,5	0,5	26,5	113	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00						
	Итого:		41,8	25,2	143,4	1028	179	153	481	12,99	0,47	51,84	0,00						
	Среда																		
	Завтрак																		
288	Птица отварная (индейка)	70	18,7	4,2	0,2	113	14	10	7	1,30	0,03	0,20	0,00						
302	Каши гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00						
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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						
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00						
	Всего:		29,6	12,3	68,9	504	69	159	229	10,03	0,33	11,30	0,00						

	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00
	Всего:		17,8	22,9	82,4	606	105	45	118	4,04	0,33	63,90
	Обед											
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	65	1,0	3,3	7,3	63	27	9	18	0,40	0,01	17,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50
	Хлеб полезный с микроэлементами	50	3,6	0,6	21,6	106	36	0	0	1,96	0,18	0,00
	Всего:		17,2	19,0	71,9	540	106	83	262	5,45	0,76	29,76
	Подник											
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	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
	Всего:		2,5	6,9	31,7	198	21	12	14	2,90	0,00	13,00
	Итого:		37,5	48,8	186,0	1344	232	140	394	12,39	1,09	106,66
	Итого по меню:		535,9	319,4	1736,3	12136	1670	2072	5025	151,54	7,50	547,85
	среднее за день		53,6	31,9	173,6	1214	167	207	502	15,15	0,75	54,79
	Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова											