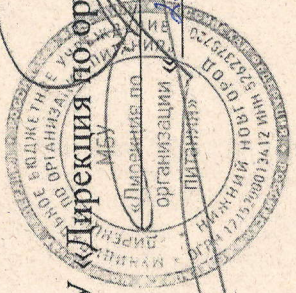


СОГЛАСОВАНО

Фирсова
28 ноября

МБОУ, школа №18 с Уиол,
З.А. Жукова
2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Пороховой
«5» ноября 2024 г.



2-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню учащихся 1-4 классов
на декабрь 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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		2,4	1,4	32,8	149	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	<i>Итого:</i>		<i>55,2</i>	<i>26,1</i>	<i>188,7</i>	<i>1266</i>	<i>162</i>	<i>187</i>	<i>455</i>	<i>15,31</i>	<i>0,58</i>	<i>45,99</i>	<i>0,05</i>
	Среда												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыпленок)	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05
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
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	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,2	0,0	0,00
	Всего:		35,0	12,7	89,8	613	85	221	338	10,15	0,52	26,30	0,05
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,79	0,11	0,66	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	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
388	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	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
	Всего:		24,3	16,3	75,5	545	88	78	225	4,74	0,46	26,52	0,02
	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
	<i>Итого:</i>		<i>59,8</i>	<i>29,5</i>	<i>191,8</i>	<i>1271</i>	<i>194</i>	<i>311</i>	<i>577</i>	<i>17,79</i>	<i>0,98</i>	<i>65,82</i>	<i>0,07</i>
	Четверг												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	45	10,9	4,5	0,0	84	5	13	103	1,00	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 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
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
	Всего:		19,6	13,3	59,9	436	47	32	161	3,44	0,18	13,30	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
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	0,90	0,00	0,10	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00
	Всего:		26,3	10,4	72,0	486	86	80	269	7,27	0,40	21,95	0,00
	Понедник												
338	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	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:		48,3	25,1	164,7	1071	151	122	442	13,11	0,58	46,25	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная (индейка)	50	8,9	8,0	0,2	110	11	7	5	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
	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:		16,3	16,5	78,2	558	35	30	73	3,15	0,17	0,10	0,00
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, зеленью	270	3,8	5,8	9,8	109	37	27	91	1,8	0,1	10,1	0,01
288	Птица отварная (индейка)	50	8,9	8,0	0,2	110	11	7	5	0,90	0,03	0,00	0,00
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	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,00
	Всего:		25,0	23,2	96,8	700	116	54	153	6,87	0,41	16,98	0,01
	Понедник												
	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	40,2	201,5	1371	172	96	240	12,92	0,58	30,08	0,01
	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
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	25	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,9	0,1	0,0	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:		24,6	15,3	81,8	560	57	76	307	5,57	0,38	7,20	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:		43,6	27,6	162,9	1065	123	152	557	12,55	0,73	39,30	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цельная)	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	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
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:		28,4	12,7	67,1	527	77	107	199	6,23	0,20	29,10	0,05
	Обед												
278/2022	Суп куриный	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,01
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
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:		24,9	11,5	54,6	464	121	107	306	4,43	0,70	22,71	0,02
	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:		53,8	24,7	148,2	1104	219	225	518	13,56	0,90	64,81	0,07
	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	Каша 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

			29,6	12,3	68,9	504	69	159	229	10,03	0,33	11,30	0,00
	Всего:												
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с говяжьей тушёной, зеленью	270	4,1	5,7	10,0	111	35	24	84	1,7	0,2	9,2	0,01
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00
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	35	0,4	1,6	2,7	27	11	5	11	0,3	0,0	3,4	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:		32,3	25,4	74,6	659	97	64	237	7,92	0,62	23,70	0,01
	Полдник												
	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	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	6,8	29,8	189	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		64,3	44,5	173,3	1352	184	233	478	20,35	0,95	46,00	0,01
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05
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:		30,6	9,9	60,3	483	51	108	197	6,03	0,14	13,20	0,05
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,90	0,10	17,40	0,00
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	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
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:		19,0	12,9	42,4	390	95	72	250	4,43	0,37	23,41	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:		50,1	23,3	129,2	986	167	192	461	13,36	0,51	49,61	0,05
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		16,2	19,8	90,9	606	54	32	91	5,92	0,25	12,30	0,00
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,9	0,1	8,3	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
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	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами	50	3,6	0,6	21,6	106	36	0	0	1,96	0,18	0,00	0,00
	Всего:		20,3	22,7	77,6	596	104	82	254	5,43	0,46	37,96	0,00
	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	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:		2,5	6,9	31,7	198	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Итого:		39,0	49,4	200,2	1400	179	126	359	14,25	0,71	63,26	0,00
	Итого по меню:		498,8	320,1	1745,5	12063	1696	1911	4723	151,58	7,41	510,51	0,27
	среднее за день		49,9	32,0	174,6	1206	170	191	472	15,16	0,74	51,05	0,03
	Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В. Решетникова												