

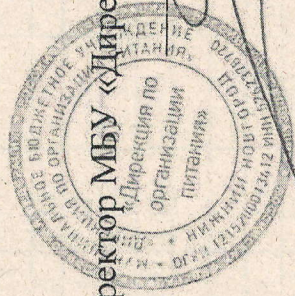


СОГЛАСОВАНО

МДОУ "Школа № 118 с УИОП"

И. В. Жукова

25 ноября 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пероховой

«25» ноября 2024 г.

2-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню учащихся 5-11 классов
на ноябрь 2024 года в общеобразовательных учреждениях.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)									
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A							
	<i>Первая неделя</i>																			
	<i>Понедельник</i>																			
	Завтрак																			
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00	0,00						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03	0,03						
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,00						
	Всего:		20,1	12,9	44,2	373	27	177	342	7,12	0,28	0,10	0,03	0,03						
	<i>Вторник</i>																			
	Завтрак																			
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06	0,06						
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00	0,00						
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	0,00	0,00						
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,00						
	Всего:		16,7	17,7	38,3	379	218	62	312	2,78	0,11	8,48	0,06	0,06						
	<i>Среда</i>																			
	Завтрак																			
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06	0,06						
210	Омлет натуральный	200	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02	0,02						
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00	0,00						
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,00						
	Всего:		24,0	26,0	6,5	353	386	52	485	4,90	0,12	8,22	0,08	0,08						
	<i>Четверг</i>																			
	Завтрак																			
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,09	0,05	0,58	0,01	0,01						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04	0,04						
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	0,00	0,00						
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,00						
	Всего:		11,3	17,2	37,5	362	27	49	112	2,80	0,10	8,18	0,05	0,05						
	<i>Пятница</i>																			
	Завтрак																			
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06	0,06						
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	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						
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	0,00						
	Всего:		18,0	21,8	50,7	472	296	30	191	4,12	0,03	11,24	0,06	0,06						
	<i>Вторая неделя</i>																			
	<i>Понедельник</i>																			
	Завтрак																			
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06	0,06						

ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,45	0,03
310	Картофель отварной	180	3,5	6,5	18,5	147	16	35	94	1,37	0,18	25,00	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Всего:		23,3	20,7	34,6	425	247	80	325	5,69	0,29	36,69	0,09
	Вторник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Всего:		17,5	18,7	36,1	382	214	57	317	2,63	0,09	0,96	0,06
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	13,2	10,6	3,3	161	156	16	99	1,10	0,00	0,60	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Всего:		27,1	23,9	47,5	512	329	189	439	7,47	0,26	0,82	0,11
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыпленок)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Всего:		29,8	9,3	35,8	346	32	112	227	3,16	0,10	9,20	0,09
	Пятница												
	Завтрак												
265	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03
310	Картофель отварной	180	3,5	6,5	18,5	147	16	35	94	1,37	0,18	25,00	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Всего:		20,6	24,1	38,7	455	71	65	221	5,79	0,38	36,30	0,03
	Итого по меню:		208,4	192,3	369,9	4059,0	1847	873	2971	46,46	1,76	120,19	0,66
	среднее за день		20,8	19,2	37,0	405,9	185	87	297	4,65	0,18	12,02	0,07

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