

СОГЛАСОВАНО

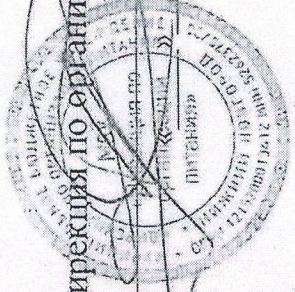
Директор МАОУ «Школа №118 с углубленным изучением отдельных предметов»

И. А. Жуковс

27 сентября 2024г.



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



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

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)					
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	<i>Первая неделя</i>																
	Понедельник																
	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	0,00		
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18/	35	95	1,38	0,18	17,60	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			
	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			
	Всего:		15,4	10,3	32,8	285	19	51	195	3,60	0,29	17,70	0,00	0,00			
	Обед																
ТТК 370	Суп сырный с зеленью	250	2,4	4,9	10,0	94	115	18	99	0,70	0,20	10,10	0,02	0,02			
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	0,97	0,02	0,62	0,01	0,01			
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			
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			
342	Компот из яблок без сахара	200	0,2	0,2	3,9	18	6	4	4	0,90	0,01	4,09	0,00	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	0,00			
	Всего:		23,1	22,9	72,7	588	177	204	376	9,22	0,59	22,31	0,06	0,06			
	Итого:		38,5	33,2	105,5	873,0	196	255	571	12,82	0,88	40,01	0,06	0,06			
	Вторник																
	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			
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00	0,00			
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04	0,04			
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			
	Батон витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00	0,00			
	Всего:		21,7	18,1	53,8	466	225	50	293	3,24	0,18	0,24	0,10	0,10			
	Обед																
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00	0,00			
288	Птица отварная (цыпленок)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05	0,05			
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	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
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	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:		41,4	11,1	55,3	484	78	130	296	6,42	0,44	14,20	0,07
	Итого:		63,1	29,2	109,1	950,0	303	180	589	9,66	0,62	14,44	0,17
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционнo	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
210	Омлет натуральный	200	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		23,2	30,8	19,1	443	282	37	399	4,90	0,18	1,15	0,09
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	270	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,20	0,10	9,20	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
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
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		16,9	17,7	41,3	392	92	77	278	5,41	0,38	24,46	0,01
	Итого:		40,1	48,5	60,4	835,0	374	114	677	10,31	0,56	25,61	0,10
	Четверг												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	8,4	8,6	3,7	126	16	15	104	0,97	0,02	0,62	0,01
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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		15,6	16,8	53,6	428	49	52	214	3,33	0,15	7,72	0,05
	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
ТТК 66	Голубцы из индейки с цветной капустой	108/50	8,1	13,7	10,3	197	38	12	61	1,70	0,10	4,70	0,00

ТТК 370	Суп сырный с зеленью	250	2,4	4,9	10,0	94	115	18	99	0,70	0,20	10,10	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	0,97	0,02	0,62	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	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
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		19,8	19,7	59,5	495	170	58	188	4,92	0,42	25,82	0,06
	Итого:		32,6	38,0	101,6	880,0	528	132	487	10,74	0,76	74,92	0,08
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	50	15,4	1,0	0,1	71	6	47	73	0,80	0,03	1,30	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	Батон, обогащенный йодокатином	40	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		22,7	8,9	47,4	357	78	96	194	5,70	0,04	14,76	0,09
	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
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,50	0,10	0,70	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		18,9	16,1	63,5	474	55	71	282	4,66	0,31	12,00	0,00
	Итого:		41,6	25,0	110,9	831,0	133	167	476	10,36	0,35	26,76	0,09
	Среда												
	Завтрак												
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
309	Вермишель отварная	200	7,2	6,3	37,2	236	9	10	47	1,00	1,00	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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:		21,1	17,0	42,1	407	184	38	179	3,28	1,02	6,70	0,03
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	265	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,80	0,07	2,30	0,01

241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	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
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	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:		26,6	20,1	65,1	547	95	209	401	9,90	0,44	2,40	0,04
	Итого:		47,7	37,1	107,2	954,0	279	247	580	13,18	1,46	9,10	0,07
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	267	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18/	35	95	1,38	0,18	17,60	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
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		23,6	23,1	38,9	455	23	58	115	3,70	0,38	18,25	0,04
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		18,1	12,9	43,3	374	71	71	186	4,35	0,64	14,63	0,01
	Итого:		41,7	36,0	82,2	829,0	94	129	301	8,05	1,02	32,88	0,05
	Пятница												
	Завтрак												
265	Плов из говядины	100	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,50	0,10	0,70	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		14,2	12,9	61,4	416	49	65	223	5,58	0,12	19,80	0,00
	Обед												
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,20	0,80	13,00	0,15
288	Птица отварная (цыплята)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	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

			45,2	11,4	62,1	533	72	113	244	7,22	1,00	15,46	0,23
Всего:													
Итого:			59,4	24,3	423,5	949,0	121	178	467	12,80	1,12	35,26	0,23
Итого по меню:			470,7	347,4	1013,0	9068,0	2383	1838	5222	109,76	8,03	305,42	1,22
среднее за день			47,1	34,7	101,3	906,8	238	184	522	10,98	0,80	30,54	0,12

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