

118/100, 100000, Иванов

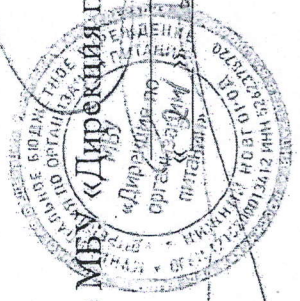


СОГЛАСОВАНО Школа № 118 : УИОП
Иванов

Иванов

Иванов

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Пороховой
2025 г.



2-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню учащихся 1-4 классов
на апрель 2025 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 (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)					
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A				
	Первая неделя																
	Понедельник																
	Завтрак																
241	Мясо отварное	30	7,3	3,1	0,0	56	3	9	69	0,70	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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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			
	Всего:		12,8	9,6	50,6	338	50	52	167	5,60	0,26	32,10	0,00	0,00			
	Обед																
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00	0,00			
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	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			
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00	0,00			
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00	0,00			
	Всего:		18,8	18,0	100,2	666	98	96	276	6,96	0,37	22,83	0,00	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			
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			
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	0,00			
	Всего:		0,6	0,5	34,7	145	23	14	20	3,25	0,00	11,10	0,00	0,00			
	Итого:		32,2	28,1	185,5	1149	171	162	463	15,81	0,63	66,03	0,00	0,00			
	Вторник																
	Завтрак																
241	Мясо отварное	35	8,5	3,5	0,0	66	4	11	81	0,79	0,03	0,00	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	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 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			
	Всего:		14,7	12,0	63,6	452	38	44	161	5,04	0,11	11,10	0,00	0,00			
	Обед																
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	4,5	4,0	13,5	108	12	28	92	1,20	0,12	10,00	0,00	0,00			
288	Птица отварная (щиплята)	55	16,9	1,1	0,1	78	7	52	80	0,88	0,03	1,43	0,03	0,03			
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00	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	0,00			
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00	0,00			
	Всего:		31,1	11,6	82,2	558	61	93	214	5,35	0,38	13,53	0,03	0,03			
	Полдник																
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00	0,00			

ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,5	0,0	0,0	0,00
	Всего:		0,0	0,0	38,0	152	15	8	14	3,30	0,20	4,00	0,00
	Итого:		45,8	23,6	183,8	1162	114	145	389	13,69	0,69	28,63	0,03
	Среда												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	50	15,4	1,0	0,1	71	6	47	73	0,80	0,03	1,30	0,03
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		21,5	7,6	52,7	365	60	100	184	6,20	0,29	45,90	0,03
	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
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	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00
	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:		31,6	13,0	85,3	584	63	174	339	8,55	0,52	0,76	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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		0,4	0,4	24,6	104	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		53,5	21,0	162,6	1053	141	284	535	17,15	0,81	57,66	0,05
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	50	15,4	1,0	0,1	71	6	47	73	0,80	0,03	1,30	0,03
ТТК 565	Бульон отварной	150	6,9	8,8	36,0	251	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		25,5	10,9	73,3	494	46	71	106	5,05	0,14	24,90	0,03
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, зеленью	270	3,8	5,8	9,8	109	37	27	91	1,80	0,05	10,08	0,01
227	Рыба припущенная	70	12,8	0,4	0,5	56	12	20	99	0,47	0,04	0,47	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		23,1	11,9	60,8	444	96	76	257	5,61	0,39	19,77	0,02

	Всего:			20,6	15,6	64,4	477	44	49	206	4,52	0,28	10,30	0,00
	Подлик													
	Пюре яблочное		125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Напиток клюквенный		200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,00
	Всего:		265	0,1	0,1	29,7	120	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	<i>Итого:</i>			37,2	28,1	143,4	1001	76	89	380	8,05	0,41	14,15	0,00
	Вторник													
	Завтрак													
288	Птица отварная (цыплята)		60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,00	0,03	1,60	0,03
310	Картофель отварной		150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	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:			23,8	7,5	47,2	350	62	99	185	6,38	0,27	33,70	0,03
	Обед													
278/2022	Суп куриный с зеленью		250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,01
227	Рыба припущенная		80	14,6	0,4	0,5	64	14	23	113	0,53	0,00	0,53	0,00
304	Рис отварной		150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод		200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	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:			22,5	11,3	63,4	488	60	76	252	3,11	0,49	5,13	0,01
	Подлик													
	Сок фруктовый фасованный		200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,8	0,2	4,0	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:			0,4	0,4	33,8	141	32	18	26	5,20	0,20	15,00	0,00
	<i>Итого:</i>			46,7	19,2	144,4	979	154	193	463	14,69	0,96	53,83	0,04
	Среда													
	Завтрак													
288	Птица отварная (цыплята)		70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05
309	Вермишель отварная		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	2,40	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	7,8	61,4	433	56	87	158	6,22	0,25	13,10	0,05
	Обед													
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, зеленью		270	4,1	5,7	10,0	111	35	24	84	1,70	0,18	9,20	0,01
105	Фрикадельки мясные припущенные		70	15,3	9,1	0,6	145	3	10	67	0,70	0,22	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
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:			30,7	22,4	71,6	643	103	190	382	8,57	0,72	10,09	0,01

					23,6	15,2	74,3	527	56	176	387	8,27	0,43	7,20	0,01
Всего:															
Подлинк															
Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В2	200				2,0	6,4	19,0	140	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:					2,4	6,8	29,8	189	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
<i>Итого:</i>					46,5	37,7	178,0	1271	118	233	581	13,41	0,64	32,25	0,04
Итого по меню:					462,3	271,7	1707,9	11376	1443	1847	4536	142,32	7,59	473,10	0,32
среднее за день					46,2	27,2	170,8	1138	144	185	454	14,23	0,76	47,31	0,03
Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В. Решетникова															