

118 Пред
Тор. № 118
Учеб. № 118

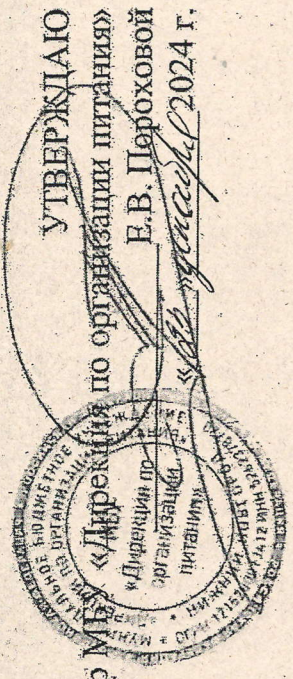
СОГЛАСОВАНО

Фареева Л.А. Ученый 118 с УЧОП

И. П. Кудова

9 сентября 2025г.

Директор МБУ



УТВЕРЖДАЮ
«Дирекция по организации питания»
Е.В. Пероховой
«11.09.2024» 2024 г.

2-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню учащихся 1-4 классов
на январь 2025 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	B ₁	C	A				
	<i>Первая неделя</i>																
	<i>Понедельник</i>																
	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	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	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	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	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	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	0,00	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	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	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	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	0,00	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	0,00	0,00	0,00
	Всего:		25,0	17,2	89,3	640	89	192	382	8,47	0,53	11,09	0,00	0,00	0,00	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	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	0,00	0,00
	Всего:		0,4	0,4	24,6	104	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		38,2	27,2	164,5	1082	157	254	561	16,47	0,79	54,19	0,00	0,00	0,00	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	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	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	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	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	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	0,00	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	0,00	0,00	0,00
288	Птица отварная (цыпленок)	55	16,9	1,1	0,1	78	7	52	80	0,88	0,03	1,43	0,03	0,03	0,03	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	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	0,00	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	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	0,03	0,03	0,03
	Полдник																
	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	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	0,00	0,00

	Всего:		2,4	1,4	32,8	149	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		48,2	25,0	178,6	1159	117	147	387	12,79	0,49	35,63	0,03
		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
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	0,90	0,20	0,00	0,00
	Всего:		34,2	10,1	83,8	563	64	214	324	9,85	0,51	13,10	0,05
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, грибами, 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	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	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:		26,7	11,1	69,4	484	69	64	129	3,74	0,41	13,59	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:		61,3	21,6	177,8	1151	151	288	465	15,99	0,92	37,69	0,07
		Четверг											
	Завтрак												
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
ТТК 565	Булгур отварной	150	6,9	8,8	36,0	251	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		18,8	13,4	60,4	437	19	16	100	2,25	0,11	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	1,80	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
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Эжотик"	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>		44,3	26,7	154,0	1030	133	102	369	10,26	0,50	30,87	0,02
		Пятница											
		Завтрак											
ТТК 477		Бифштекс домашний	90	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
309		Вермишель отварная	150	5,7	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
		Пюре яблочное	125	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376		Чай с сахаром	200	0,2	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
		Батон витаминный с микроэлементами	45	3,6	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00
		Всего:		17,6	20,0	630	36	22	79	3,44	0,30	1,30	0,00
		Обед											
88		Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	260	3,1	7,8	82	36	21	67	1,10	0,24	18,70	0,00
288		Птица отварная (цыпленок)	80	24,6	1,6	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05
304		Рис отварной	150	3,6	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
348		Компот из кураги	200	1,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
		Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
		Всего:		36,1	14,1	631	107	136	273	5,07	0,48	21,69	0,05
		Полдник											
		Пюре яблочное	125	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338		Фрукты свежие	110	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
		Всего:		0,4	0,4	104	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
		<i>Итого:</i>		54,1	34,5	1365	161	168	364	10,91	0,78	33,99	0,05
		<i>Вторая неделя</i>											
		Понедельник											
		Завтрак											
241		Мясо отварное	35	8,5	3,5	66	4	11	81	0,79	0,03	0,00	0,00
310		Картофель отварной	150	2,9	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
376		Чай с сахаром	200	0,2	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
		Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
		Всего:		13,4	9,4	282	41	44	167	3,77	0,27	21,10	0,00
		Обед											
104		Суп картофельный с зеленью	250	2,0	14,0	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00
241		Мясо отварное	45	10,9	4,5	84	5	13	103	1,00	0,03	0,00	0,00
309		Рожки отварные	150	5,7	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
376		Чай с сахаром	200	0,2	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
		Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
		Всего:		20,6	15,6	64,4	44	49	206	4,52	0,28	10,30	0,00
		Полдник											
		Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338		Фрукты свежие	110	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
		Всего:		2,4	1,4	149	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00

	Итого:		36,4	26,4	133,5	908	103	103	385	10,69	0,55	42,40	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыпленок)	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
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:		27,5	9,7	60,3	468	51	98	182	5,93	0,19	13,10	0,05
	Обед												
278/2022	Суп куриный	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
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
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	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		21,4	8,6	48,4	369	67	78	250	4,27	0,62	9,85	0,01
	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:		49,3	18,7	133,3	941	136	186	444	12,60	0,81	33,95	0,06
	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
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
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином B 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:		62,7	37,0	162,8	1265	177	287	552	17,19	0,97	34,19	0,06

	Четверг											
	Завтрак											
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00
	Всего:		17,8	10,4	61,2	409	51	34	148	5,92	0,18	11,10
	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
	Запеканка картофельная с пшеном	200	13,7	13,3	22,0	296	21	40	104	1,60	0,18	4,60
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00
	Всего:		21,6	21,3	65,4	572	83	72	204	4,88	0,37	28,50
	Полдник											
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	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
	Всего:		0,4	0,4	24,6	104	18	10	12	2,40	0,00	11,00
	Итого:		39,8	32,1	151,2	1085	152	116	364	13,20	0,55	50,60
	Пятница											
	Завтрак											
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,45
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00
	Всего:		21,7	19,8	73,8	596	80	63	190	6,03	0,19	30,15
	Обед											
101	Суп картофельный с крупой, рыбными консервами, зеленью	265	4,6	5,7	17,2	139	16	22	71	0,90	0,30	8,50
105	Фрикадельки мясные припущенные	80	17,5	10,4	0,7	166	3	11	77	0,80	0,25	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00
	Всего:		29,8	22,1	68,3	590	48	45	192	4,32	0,70	8,60
	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00
	Всего:		2,4	6,8	29,8	189	18	10	12	2,40	0,00	11,00

Итого:	53,9	48,7	171,9	1375	146	118	394	12,75	0,89	49,75	0,03
Итого по меню:	488,2	297,9	1621,9	11361	1432	1768	4284	132,85	7,25	403,26	0,32
среднее за день	48,8	29,8	162,2	1136	143	177	428	13,29	0,73	40,33	0,03
Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В. Решетникова											