

118 Визитка
Мурманск

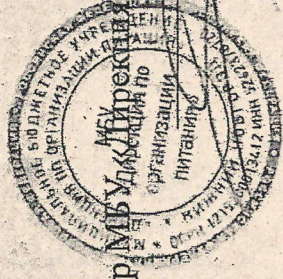
СОГЛАСОВАНО

Финансовый директор
И. В. Жукова
9 сентября 2025 г.



№ 118 с 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Дороховой
11.09.2025 г.



2-х недельное примерное гипохолергическое циклическое меню учащихся 5-11 классов
на январь 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 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <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 | | | | |
| 310 | Картофель отварной | 180 | 3,5 | 5,7 | 18,4 | 138 | 18 | 35 | 95 | 1,38 | 0,18 | 17,57 | 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: | | 13,0 | 9,4 | 32,8 | 266 | 36 | 48 | 172 | 3,40 | 0,29 | 17,67 | 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 | 0,01 | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 8,2 | 8,6 | 2,8 | 121 | 16 | 15 | 23 | 1,00 | 0,00 | 0,60 | 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| | 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: | | 22,8 | 22,7 | 67,8 | 566 | 172 | 198 | 372 | 8,90 | 0,54 | 10,80 | 0,06 | 0,06 | | | | |
| | Итого: | | 35,8 | 32,1 | 100,6 | 832 | 208 | 246 | 544 | 12,30 | 0,83 | 28,47 | 0,06 | 0,06 | | | | |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | | | | |
| 15 | Сыр порционнo | 20 | 4,6 | 5,8 | 0,0 | 71 | 200 | 11 | 120 | 0,20 | 0,01 | 0,14 | 0,06 | 0,06 | | | | |
| 241 | Мясо отварное | 30 | 7,3 | 3,1 | 0,0 | 56 | 3 | 9 | 69 | 0,70 | 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: | | 19,4 | 24,5 | 53,9 | 513 | 226 | 47 | 273 | 3,06 | 0,19 | 0,24 | 0,14 | 0,14 | | | | |
| | 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 (цыплята) | 60 | 18,5 | 1,2 | 0,1 | 85 | 7 | 56 | 87 | 1,00 | 0,03 | 1,60 | 0,03 | 0,03 | | | | |
| 309 | Рожки отварные | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 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 | | | | |
| | 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: | | 35,8 | 11,4 | 59,0 | 479 | 62 | 102 | 244 | 5,85 | 0,42 | 6,70 | 0,06 | 0,06 | | | | |
| | Итого: | | 55,2 | 35,9 | 112,9 | 992 | 288 | 149 | 517 | 8,91 | 0,61 | 6,94 | 0,20 | 0,20 | | | | |
| | Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью | 260 | 3,1 | 4,2 | 7,8 | 82 | 36 | 21 | 67 | 1,10 | 0,24 | 18,70 | 0,00 |
| ТТК 242 | Филе куриное панированное | 100 | 24,0 | 16,7 | 12,4 | 296 | 17 | 89 | 173 | 2,11 | 0,11 | 1,66 | 0,08 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 220 | 2 | 23 | 73 | 0,62 | 0,03 | 0,00 | 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 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 33,5 | 28,8 | 64,8 | 653 | 78 | 137 | 321 | 5,63 | 0,47 | 20,46 | 0,12 |
| | Итого: | | 50,8 | 56,2 | 139,5 | 1269 | 128 | 170 | 421 | 11,18 | 0,73 | 32,76 | 0,19 |
| | Вторая неделя | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| 241 | Мясо отварное | 30 | 7,3 | 3,1 | 0,0 | 56 | 3 | 9 | 69 | 0,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| 310 | Картофель отварной | 180 | 3,5 | 5,7 | 18,4 | 138 | 18 | 35 | 95 | 1,38 | 0,18 | 17,57 | 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: | | 12,5 | 16,7 | 28,6 | 310 | 28 | 48 | 175 | 2,92 | 0,22 | 17,67 | 0,04 |
| | 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 |
| 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 |
| 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: | | 19,1 | 19,6 | 57,2 | 482 | 162 | 46 | 172 | 4,38 | 0,38 | 10,82 | 0,06 |
| | Итого: | | 31,6 | 36,3 | 85,8 | 792 | 190 | 94 | 347 | 7,30 | 0,60 | 28,49 | 0,10 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 99 | Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе | 100 | 16,3 | 7,8 | 3,0 | 156 | 141 | 62 | 191 | 1,00 | 0,01 | 0,20 | 3,30 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 220 | 2 | 23 | 73 | 0,62 | 0,03 | 0,00 | 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 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | 45 | 3,6 | 0,9 | 25,7 | 126 | 18 | 0 | 0 | 0,90 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 24,5 | 16,3 | 62,5 | 504 | 166 | 89 | 272 | 3,34 | 0,18 | 0,30 | 3,34 |
| | 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 |
| 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 | 180 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 130 | 46 | 33 | 99 | 1,18 | 0,01 | 0,36 | 0,06 |
| 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: | | 20,9 | 10,1 | 37,6 | 337 | 97 | 83 | 276 | 4,35 | 0,54 | 1,03 | 0,08 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-------|-------------|-------------|-------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | <i>Итого:</i> | | 45,4 | 26,4 | 100,1 | 841 | 263 | 172 | 548 | 7,69 | 0,72 | 1,33 | 3,42 |
| | Завтрак | Среда | | | | | | | | | | | |
| 278 | Тефтели мясные в соусе томатном | | 13,8 | 16,6 | 15,0 | 264 | 31 | 13 | 72 | 0,10 | 0,17 | 0,26 | 0,04 |
| 309 | Вермишель отварная | | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 |
| 376 | Чай без сахара | | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2 | 5 | 4 | 8 | 0,82 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | | 2,8 | 0,7 | 20,0 | 98 | 14 | 0 | 0 | 0,70 | 0,11 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 23,3 | 23,1 | 68,6 | 576 | 58 | 26 | 122 | 2,53 | 0,35 | 0,36 | 0,07 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 111/2004 | Борщ "Сибирский" с говяжьей тушёной, со сметаной, зеленью | | 4,3 | 5,6 | 10,2 | 109 | 39 | 23 | 76 | 1,50 | 0,18 | 9,20 | 0,01 |
| 271 | Биточки домашние | | 13,8 | 11,3 | 10,1 | 198 | 10 | 10 | 53 | 1,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | | 10,2 | 8,8 | 44,1 | 296 | 18 | 161 | 242 | 5,40 | 0,25 | 0,00 | 0,03 |
| 376 | Чай без сахара | | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2 | 5 | 4 | 8 | 0,82 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами | | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 30,3 | 26,1 | 75,3 | 658 | 90 | 198 | 379 | 9,70 | 0,82 | 9,30 | 0,04 |
| | <i>Итого:</i> | | 53,6 | 49,2 | 143,9 | 1234 | 148 | 224 | 501 | 12,23 | 1,17 | 9,66 | 0,11 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| 241 | Мясо отварное | | 7,3 | 3,1 | 0,0 | 56 | 3 | 9 | 69 | 0,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| 309 | Рожки отварные | | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 42 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 |
| 376 | Чай без сахара | | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2 | 5 | 4 | 8 | 0,82 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Батон, обогащенный йодоказеином | | 1,4 | 0,5 | 10,0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 15,5 | 16,7 | 43,7 | 384 | 18 | 22 | 122 | 2,45 | 0,11 | 0,10 | 0,07 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью | | 4,8 | 4,0 | 14,0 | 111 | 9 | 18 | 73 | 1,00 | 0,10 | 5,20 | 0,00 |
| 284 | Запеканка картофельная с печенью | | 12,7 | 9,8 | 25,0 | 239 | 27 | 51 | 258 | 4,60 | 0,40 | 6,90 | 0,01 |
| ТТК 275 | Капуста квашеная (доп.гарнир) | | 0,9 | 0,1 | 3,6 | 19 | 24 | 8 | 16 | 0,30 | 0,01 | 15,00 | 0,00 |
| 376 | Чай без сахара | | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2 | 5 | 4 | 8 | 0,82 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Хлеб полезный с микроэлементами | | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 20,4 | 14,3 | 53,5 | 424 | 83 | 81 | 355 | 7,70 | 0,60 | 27,20 | 0,01 |
| | <i>Итого:</i> | | 35,9 | 31,0 | 97,2 | 808 | 101 | 103 | 477 | 10,15 | 0,71 | 27,30 | 0,08 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| ТТК 12 | Жаркое с курицей | | 10,6 | 10,4 | 19,4 | 214 | 19 | 31 | 84 | 1,30 | 0,30 | 8,50 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 49 | 18 | 10 | 12 | 2,40 | 0,00 | 11,00 | 0,00 |
| 376 | Чай без сахара | | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 12,7 | 18,7 | 40,4 | 379 | 44 | 107 | 4,54 | 0,31 | 19,60 | 0,04 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью | 265 | 4,6 | 5,7 | 17,2 | 139 | 16 | 22 | 0,90 | 0,30 | 8,50 | 0,00 | |
| ТТК 64 | Цепапичи в томатном соусе | 100/50 | 18,5 | 16,9 | 10,5 | 267 | 177 | 194 | 1,50 | 0,10 | 5,50 | 0,00 | |
| 309 | Вермишель отварная | 180 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 212 | 8 | 9 | 0,91 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2 | 5 | 4 | 0,82 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | |
| | Хлеб полезный с микроингредиентами | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 53 | 18 | 0 | 0,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | |
| | Всего: | | 31,6 | 28,7 | 72,1 | 673 | 224 | 229 | 5,11 | 0,56 | 14,10 | 0,03 | |
| | Итого: | | 44,3 | 47,4 | 112,5 | 1052 | 268 | 274 | 9,65 | 0,87 | 33,70 | 0,07 | |
| | Итого по меню: | | 433,4 | 395,5 | 1061,6 | 9550 | 2047 | 1666 | 98,61 | 7,72 | 208,29 | 8,85 | |
| | среднее за день | | 43,3 | 39,6 | 106,2 | 955 | 205 | 167 | 9,86 | 0,77 | 20,83 | 0,89 | |

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