



СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «Школа №118»  
Жукова Н.Н.  
2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации  
питания»  
Е.И. Корнева  
2024 г.



4-х недельное примерное гиппоаллергенное циклическое меню завтраков учащихся 1-4 классов  
МАОУ «Школа №118» с 5 февраля по 31 марта 2024 года.

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 <sub>1</sub>	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	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	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>15,3</b>	<b>10,6</b>	<b>52,5</b>	<b>366</b>	<b>54</b>	<b>57</b>	<b>192</b>	<b>6,30</b>	<b>0,26</b>	<b>34,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Вторник																
	Завтрак																
288	Птица отварная	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05	0,05	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	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>27,8</b>	<b>10,0</b>	<b>65,7</b>	<b>494</b>	<b>46</b>	<b>100</b>	<b>184</b>	<b>5,95</b>	<b>0,18</b>	<b>15,10</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Среда																
	Завтрак																
288	Птица отварная	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>19,1</b>	<b>16,4</b>	<b>66,9</b>	<b>491</b>	<b>55</b>	<b>32</b>	<b>64</b>	<b>6,14</b>	<b>0,18</b>	<b>13,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Четверг																
	Завтрак																
288	Птица отварная	75	23,0	1,5	0,4	108	10	70	111	1,30	0,04	2,40	0,05	0,05	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	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>29,3</b>	<b>10,1</b>	<b>65,9</b>	<b>503</b>	<b>47</b>	<b>105</b>	<b>193</b>	<b>6,05</b>	<b>0,12</b>	<b>15,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Пятница																
	Завтрак																
288	Птица отварная	65	20,1	1,3	0,3	93	8	61	95	1,07	0,04	1,72	0,04	0,04	0,00	0,00	0,04

302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,30	0,01	13,20	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	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
	<b>Всего:</b>		<b>32,2</b>	<b>12,3</b>	<b>80,6</b>	<b>562</b>	<b>82</b>	<b>220</b>	<b>335</b>	<b>10,16</b>	<b>0,34</b>	<b>30,82</b>	<b>0,04</b>
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	65	17,4	3,9	0,3	107	14	9	6	1,23	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>28,6</b>	<b>12,3</b>	<b>74,4</b>	<b>524</b>	<b>64</b>	<b>160</b>	<b>230</b>	<b>9,98</b>	<b>0,32</b>	<b>13,10</b>	<b>0,00</b>
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	55	16,9	1,1	0,1	78	7	52	80	0,88	0,03	1,43	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	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	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
	<b>Всего:</b>		<b>22,9</b>	<b>7,4</b>	<b>48,6</b>	<b>352</b>	<b>76</b>	<b>98</b>	<b>186</b>	<b>3,48</b>	<b>0,36</b>	<b>66,23</b>	<b>0,03</b>
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	8,7	15,4	18,7	249	78	34	124	1,90	0,02	7,90	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	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	22	1,8	0,4	12,6	62	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>12,5</b>	<b>19,1</b>	<b>56,9</b>	<b>452</b>	<b>159</b>	<b>60</b>	<b>169</b>	<b>3,65</b>	<b>0,21</b>	<b>67,70</b>	<b>0,00</b>
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,10	0,04	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>21,9</b>	<b>18,1</b>	<b>74,4</b>	<b>548</b>	<b>63</b>	<b>159</b>	<b>230</b>	<b>9,85</b>	<b>0,33</b>	<b>13,10</b>	<b>0,00</b>
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная	65	20,1	1,3	0,3	93	8	61	95	1,07	0,04	1,72	0,04
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	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
	<b>Всего:</b>		<b>29,0</b>	<b>7,7</b>	<b>63,1</b>	<b>438</b>	<b>72</b>	<b>87</b>	<b>161</b>	<b>3,35</b>	<b>0,28</b>	<b>48,32</b>	<b>0,04</b>
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	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	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>24,1</b>	<b>7,8</b>	<b>52,6</b>	<b>376</b>	<b>57</b>	<b>101</b>	<b>187</b>	<b>6,40</b>	<b>0,26</b>	<b>35,70</b>	<b>0,03</b>
	Вторник												
	Завтрак												
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
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	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	24	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>21,3</b>	<b>12,1</b>	<b>70,1</b>	<b>475</b>	<b>73</b>	<b>164</b>	<b>322</b>	<b>6,85</b>	<b>0,42</b>	<b>43,80</b>	<b>0,00</b>
	Среда												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,00	16,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>25,3</b>	<b>20,0</b>	<b>43,4</b>	<b>455</b>	<b>57</b>	<b>51</b>	<b>175</b>	<b>3,51</b>	<b>0,49</b>	<b>21,22</b>	<b>0,00</b>
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная	65	17,4	3,9	0,3	107	14	9	6	1,23	0,03	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



288	Птица отварная	50	8,9	8,0	0,2	110	11	7	5	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
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>18,9</b>	<b>17,6</b>	<b>69,3</b>	<b>513</b>	<b>66</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>2,35</b>	<b>0,21</b>	<b>43,80</b>	<b>0,00</b>
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,10	0,04	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	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
	<b>Всего:</b>		<b>15,5</b>	<b>15,0</b>	<b>36,4</b>	<b>342</b>	<b>43</b>	<b>38</b>	<b>79</b>	<b>3,45</b>	<b>0,25</b>	<b>8,02</b>	<b>0,00</b>
	Итого по меню:		444,4	257,8	1222,2	9083	1345	1877	3644	113,38	5,60	665,19	0,31
	среднее за день		22,2	12,9	61,1	454	67	94	182	5,67	0,28	33,26	0,02

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