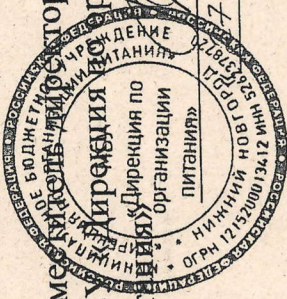


СОУ ДАСОВАНО  
Директор МАОУ «Школа №118»  
Жукова Н.Н.  
« 09 » 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заместителя директора по производству  
МБУ «Дирекция по питанию»  
Е.И. Корнева  
« 07 » декабря 2023 г.



4-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню завтраков учащихся 1-4 классов  
МАОУ «Школа №118» на январь 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>																
	<i>Понедельник</i>																
	<i>Завтрак</i>																
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
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
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,21	0,00	3,00	0,00	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	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>15,4</b>	<b>9,9</b>	<b>50,5</b>	<b>352</b>	<b>79</b>	<b>63</b>	<b>206</b>	<b>3,60</b>	<b>0,36</b>	<b>67,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<i>Вторник</i>																
	<i>Завтрак</i>																
288	Птица отварная	75	23,0	1,5	0,4	108	10	70	111	1,30	0,04	2,40	0,05	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	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>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<i>Среда</i>																
	<i>Завтрак</i>																
288	Птица отварная	55	10,0	9,0	0,3	121	12	8	5	1,04	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	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	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>18,8</b>	<b>15,4</b>	<b>62,9</b>	<b>464</b>	<b>73</b>	<b>33</b>	<b>69</b>	<b>3,28</b>	<b>0,28</b>	<b>43,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<i>Четверг</i>																
	<i>Завтрак</i>																
288	Птица отварная	85	26,2	1,7	0,4	122	10	80	124	1,40	0,05	2,25	0,06	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	0,20	0,00	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>36,9</b>	<b>9,6</b>	<b>61,8</b>	<b>481</b>	<b>39</b>	<b>219</b>	<b>334</b>	<b>7,25</b>	<b>0,33</b>	<b>2,35</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<i>Пятница</i>																
	<i>Завтрак</i>																
288	Птица отварная	65	20,1	1,3	0,3	93	8	61	95	1,07	0,04	1,72	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00

309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	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>29,4</b>	<b>10,6</b>	<b>73,1</b>	<b>505</b>	<b>74</b>	<b>93</b>	<b>169</b>	<b>6,45</b>	<b>0,19</b>	<b>30,82</b>	<b>0,04</b>
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	70	18,7	4,2	0,2	113	14	10	7	1,30	0,03	0,20	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>29,9</b>	<b>12,6</b>	<b>74,3</b>	<b>530</b>	<b>64</b>	<b>161</b>	<b>231</b>	<b>10,05</b>	<b>0,32</b>	<b>13,30</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
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>27,1</b>	<b>8,0</b>	<b>52,7</b>	<b>390</b>	<b>59</b>	<b>110</b>	<b>202</b>	<b>6,60</b>	<b>0,33</b>	<b>36,10</b>	<b>0,05</b>
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,00	0,03	7,70	0,00
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	45	0,4	0,1	1,4	7	10	6	11	0,27	0,01	2,30	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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	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>13,8</b>	<b>20,0</b>	<b>58,0</b>	<b>468</b>	<b>181</b>	<b>67</b>	<b>187</b>	<b>4,06</b>	<b>0,23</b>	<b>72,60</b>	<b>0,00</b>
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная	55	10,0	9,0	0,3	121	12	8	5	1,04	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	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





