



СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «Школа №118»  
Жукова Н.Н.  
«01/03/2024» 2024 г

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации  
питания» МБУ



Е.И. Корнева  
«03/03/2024» 2024 г.

4-х недельное примерное гиппоаллергенное цикличное 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>																	
	<i>Понедельник</i>																	
	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				
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	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>15,3</b>	<b>10,6</b>	<b>42,5</b>	<b>327</b>	<b>54</b>	<b>57</b>	<b>192</b>	<b>6,27</b>	<b>0,26</b>	<b>34,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
	<i>Вторник</i>																	
	Завтрак																	
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00	0,00				
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,00	0,03				
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>26,1</b>	<b>19,1</b>	<b>56,3</b>	<b>502</b>	<b>41</b>	<b>48</b>	<b>171</b>	<b>5,64</b>	<b>0,39</b>	<b>13,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>				
	<i>Среда</i>																	
	Завтрак																	
288	Птица отварная	50	8,9	8,0	0,2	110	11	7	5	0,90	0,03	0,00	0,00	0,00				
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,00	0,02				
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>17,4</b>	<b>13,7</b>	<b>51,2</b>	<b>401</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>68</b>	<b>3,08</b>	<b>0,26</b>	<b>43,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>				
	<i>Четверг</i>																	
	Завтрак																	
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06	0,06				
288	Птица отварная	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,00	0,03	1,60	0,03	0,03				
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	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
	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>13,9</b>	<b>43,0</b>	<b>413</b>	<b>223</b>	<b>90</b>	<b>277</b>	<b>3,04</b>	<b>0,15</b>	<b>1,84</b>	<b>0,12</b>
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная	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	36,6	246	15	133	201	4,48	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	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>32,7</b>	<b>9,8</b>	<b>63,9</b>	<b>475</b>	<b>60</b>	<b>214</b>	<b>325</b>	<b>9,90</b>	<b>0,39</b>	<b>15,10</b>	<b>0,05</b>
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
288	Птица отварная	50	13,4	3,0	0,1	81	11	7	5	0,90	0,02	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	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>23,3</b>	<b>14,6</b>	<b>26,6</b>	<b>332</b>	<b>264</b>	<b>50</b>	<b>215</b>	<b>3,41</b>	<b>0,24</b>	<b>5,36</b>	<b>0,11</b>
	Вторник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
288	Птица отварная	65	20,1	1,3	0,3	93	8	61	95	1,07	0,04	1,72	0,04
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	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
	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>29,5</b>	<b>12,6</b>	<b>43,2</b>	<b>403</b>	<b>174</b>	<b>92</b>	<b>255</b>	<b>3,06</b>	<b>0,16</b>	<b>1,94</b>	<b>0,12</b>
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,00	0,03	7,20	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная (доп. гарнир)	30	0,5	0,0	2,1	11	15	5	9	0,20	0,00	9,00	0,00

376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		21,7	17,3	33,5	378	250	54	209	3,72	0,12	16,44	0,06	
	Четверг													
	Завтрак													
15	Сыр порционнó	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03	
288	Птица отварная	50	8,9	8,0	0,2	110	11	7	5	0,90	0,03	0,00	0,00	
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03	
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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	
	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>		17,6	18,3	55,8	460	148	48	149	5,74	0,14	13,17	0,06	
	Пятница													
	Завтрак													
288	Птица отварная	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	36,6	246	15	133	201	4,48	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	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>		32,7	9,8	63,9	475	60	214	325	9,90	0,39	15,10	0,05	
	Третья неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
15	Сыр порционнó	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05	
288	Птица отварная	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	4,9	15,5	117	15	29	80	1,16	0,15	21,00	0,02	
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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	
	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>		24,5	11,4	42,7	371	207	100	265	6,33	0,27	35,52	0,10	
	Вторник													
	Завтрак													
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00	

309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	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 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>18,2</b>	<b>9,7</b>	<b>51,0</b>	<b>366</b>	<b>65</b>	<b>37</b>	<b>155</b>	<b>3,08</b>	<b>0,26</b>	<b>43,80</b>	<b>0,02</b>
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
105	Фрикадельки мясные припущенные	70	15,3	9,1	0,6	145	3	10	67	0,70	0,22	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
ТТК 275	Капуста квашеная (доп.гарнир)	30	0,5	0,0	2,1	11	15	5	9	0,20	0,00	9,00	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
	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>24,6</b>	<b>19,3</b>	<b>29,2</b>	<b>389</b>	<b>221</b>	<b>55</b>	<b>256</b>	<b>3,36</b>	<b>0,44</b>	<b>14,34</b>	<b>0,10</b>
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная	60	16,1	3,7	0,2	98	13	8	6	1,10	0,02	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	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>22,5</b>	<b>11,1</b>	<b>55,8</b>	<b>413</b>	<b>50</b>	<b>43</b>	<b>90</b>	<b>5,84</b>	<b>0,13</b>	<b>13,10</b>	<b>0,03</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
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>29,7</b>	<b>8,9</b>	<b>45,7</b>	<b>382</b>	<b>68</b>	<b>211</b>	<b>324</b>	<b>6,47</b>	<b>0,35</b>	<b>45,52</b>	<b>0,04</b>
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	35	8,5	3,5	0,0	66	4	11	81	0,79	0,03	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,51	0,02	0,00	0,00

338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,60	0,04	10,00	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
	Багон 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>15,1</b>	<b>12,2</b>	<b>63,4</b>	<b>456</b>	<b>111</b>	<b>58</b>	<b>181</b>	<b>7,22</b>	<b>0,17</b>	<b>10,10</b>	<b>0,00</b>
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	55	10,0	9,0	0,3	121	12	8	5	1,04	0,04	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
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	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
	Багон 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>18,8</b>	<b>15,4</b>	<b>52,9</b>	<b>425</b>	<b>73</b>	<b>33</b>	<b>69</b>	<b>3,25</b>	<b>0,28</b>	<b>43,80</b>	<b>0,00</b>
	Среда												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	40	0,4	0,0	1,2	6	8	6	10	0,20	0,00	2,00	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Багон 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>13,6</b>	<b>12,8</b>	<b>43,6</b>	<b>345</b>	<b>79</b>	<b>63</b>	<b>203</b>	<b>3,61</b>	<b>0,35</b>	<b>53,96</b>	<b>0,00</b>
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная	50	8,9	8,0	0,2	110	11	7	5	0,90	0,03	0,00	0,00
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	15,5	117	15	29	80	1,16	0,15	21,00	0,02
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	Багон 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>14,5</b>	<b>14,0</b>	<b>42,8</b>	<b>357</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>107</b>	<b>6,28</b>	<b>0,26</b>	<b>34,10</b>	<b>0,02</b>
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,80	0,05	0,25	0,02
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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

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>18,4</b>	<b>15,5</b>	<b>49,5</b>	<b>412</b>	<b>251</b>	<b>88</b>	<b>223</b>	<b>6,20</b>	<b>0,14</b>	<b>13,71</b>	<b>0,08</b>
Итого по меню:		445,2	270,0	956,5	8082,0	2532,7	1638,2	4058,9	105,4	5,2	467,9	1,0
среднее за день		22,3	13,5	47,8	404	127	82	203	5,27	0,26	23,40	0,05

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