

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа №118»

*Жукова Н.Н.*

« 1 ноября 2023 г »



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации  
питания»

*И. Корнева*

« 8 августа 2023 г. »



4-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню завтраков учащихся 1-4 классов  
МАОУ «Школа №118» на вторую четверть 2023-2024 учебного года.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»







288	Птица отварная	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,10	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
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,6	3	4	3	5	0,12	0,01	1,00	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>19,3</b>	<b>16,4</b>	<b>67,5</b>	<b>494</b>	<b>59</b>	<b>35</b>	<b>69</b>	<b>6,26</b>	<b>0,19</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<i>Вторая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
ТТК 477	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>
	<i>Вторник</i>												
	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>
	<i>Среда</i>												
	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	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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	22	1,8	0,4	12,6	62	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>13,9</b>	<b>20,0</b>	<b>58,3</b>	<b>469</b>	<b>183</b>	<b>68</b>	<b>188</b>	<b>4,08</b>	<b>0,20</b>	<b>74,50</b>	<b>0,00</b>
	<i>Четверг</i>												
	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	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		21,7	17,1	70,7	522	83	161	7,01	0,40	45,70	0,00
	Пятница											
	Завтрак											
288	Птица отварная	55	16,9	1,1	0,1	78	7	52	0,88	0,03	1,43	0,03
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	4,60	0,04	10,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		25,6	7,9	74,6	472	119	88	7,62	0,21	11,53	0,03
	Третья неделя											
	Понедельник											
	Завтрак											
288	Птица отварная	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	1,20	0,10	2,00	0,05
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	1,15	0,15	21,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	2,90	0,00	13,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		27,1	8,0	52,7	390	59	110	6,60	0,33	36,10	0,05
	Вторник											
	Завтрак											
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	0,90	0,03	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	4,50	0,21	0,00	0,00
306/2015	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	30	3,1	1,5	18,0	98	10	31	1,11	0,11	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	2,90	0,00	13,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	24	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		24,0	13,9	92,1	590	64	194	10,76	0,43	13,10	0,00
	Среда											
	Завтрак											
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	0,90	0,28	0,00	0,00
312	Шюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	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	0,30	0,01	16,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	2,90	0,00	13,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		25,8	20,5	56,1	513	78	62	6,41	0,50	34,22	0,00
	Четверг											
	Завтрак											
ТТК 477	Птица отварная	65	17,4	3,9	0,3	107	14	9	1,23	0,03	0,00	0,00







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	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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>21,7</b>	<b>17,1</b>	<b>70,7</b>	<b>522</b>	<b>83</b>	<b>161</b>	<b>236</b>	<b>7,01</b>	<b>0,40</b>	<b>45,70</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
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
306	Фасоль консервированная (доп. гарнир)	30	1,8	0,0	4,5	25	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,4</b>	<b>15,9</b>	<b>58,7</b>	<b>458</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>50</b>	<b>3,24</b>	<b>0,18</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>
	Итого по меню:		<b>456,0</b>	<b>265,4</b>	<b>1328,0</b>	<b>9611</b>	<b>1562</b>	<b>1950</b>	<b>3678</b>	<b>128,93</b>	<b>5,63</b>	<b>579,08</b>	<b>0,23</b>
	среднее за день		<b>22,8</b>	<b>13,3</b>	<b>66,4</b>	<b>481</b>	<b>78</b>	<b>97</b>	<b>184</b>	<b>6,45</b>	<b>0,28</b>	<b>28,95</b>	<b>0,01</b>

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