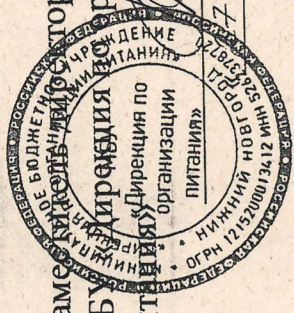


УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.И. Корнева
7 декабря 2023 г.



СВЯЖАСОВАНО
Директор МАОУ «Школа №118»
Жукова Н.Н.
7 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 блюд	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	45	10,9	4,5	0,0	84	5	13	103	1,00	0,03	0,00	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	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00				
	Всего:		16,9	10,2	38,6	314	75	59	211	3,58	0,36	64,80	0,02	0,02				
	Вторник																	
	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				
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00				
	Всего:		26,5	8,7	55,9	408	45	96	179	5,81	0,15	14,82	0,07	0,07				
	Среда																	
	Завтрак																	
15	Сыр порционнно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03	0,03				
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	0,02	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00				
	Всего:		19,7	16,6	51,2	436	172	38	128	3,18	0,26	43,87	0,05	0,05				
	Четверг																	
	Завтрак																	
15	Сыр порционнно	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07	0,07				
288	Птица отварная	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,00	0,03	1,60	0,03	0,03				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		34,9	16,4	51,1	491	287	207	446	7,05	0,33	1,88	0,10
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05
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	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
	Всего:		29,6	7,4	55,2	407	51	89	159	6,18	0,23	15,10	0,07
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,20	0,00	0,10	0,00
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	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		31,6	16,2	51,3	478	194	154	305	7,23	0,32	0,20	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
288	Птица отварная	75	23,0	1,5	0,4	108	10	70	111	1,30	0,04	2,40	0,05
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	15,5	117	15	29	80	1,16	0,15	21,00	0,02
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
	Всего:		31,6	11,4	30,3	350	190	111	289	3,93	0,28	23,62	0,12
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,00	0,03	7,70	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
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
	Всего:		16,6	21,4	43,4	433	307	64	256	3,77	0,22	60,62	0,05
	Четверг												
	Завтрак												
15	Сыр порционо	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
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
	Багон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		22,4	19,3	63,9	521	162	162	288	9,70	0,32	13,17	0,03
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная	55	16,9	1,1	0,1	78	7	52	80	0,88	0,03	1,43	0,03
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
338	Фрукты свежие	190	0,8	0,6	19,6	87	86	23	30	4,40	0,00	9,50	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
	Всего:		25,3	7,2	62,0	415	114	87	153	7,36	0,16	11,03	0,05
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционо	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
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	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
	Всего:		27,6	11,6	42,7	385	208	109	279	6,53	0,27	35,82	0,10
	Вторник												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	50	12,1	5,1	0,0	94	5	14	115	1,20	0,04	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
	Всего:		20,6	10,8	51,0	385	66	39	178	3,38	0,27	43,80	0,02
	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	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	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
	Всего:		29,0	21,9	29,3	431	222	58	276	3,56	0,50	14,34	0,10
	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
	Всего:		22,5	11,1	55,8	413	50	43	90	5,84	0,13	13,10	0,03
	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
	Всего:		29,7	8,9	45,7	382	68	211	324	6,47	0,35	45,52	0,04
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
241	Мясо отварное	35	7,3	3,1	0,0	56	3	9	69	0,70	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	190	0,8	0,6	19,6	87	86	23	30	4,40	0,00	9,50	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
	Всего:		16,3	13,5	62,5	435	205	60	229	7,04	0,14	9,67	0,06
	Вторник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	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
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
	Багон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		19,7	16,6	51,2	436	172	38	128	3,18	0,26	43,87	0,05
	Среда												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	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
	Всего:		16,8	10,2	43,5	334	81	56	121	2,91	0,31	54,23	0,00
	Четверг												
	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	4,9	15,5	117	15	29	80	1,16	0,15	21,00	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
	Багон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		24,5	6,9	38,7	315	77	102	195	3,58	0,36	66,40	0,05
	Пятница												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05

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
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
306	Фасоль консервированная (доп. гарнир)	30	1,8	0,0	4,5	25	0	0	0	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
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
	Всего:		25,3	18,5	67,4	538	361	71	249	5,93	0,19	13,47	0,09
	Итого по меню:		487,1	264,8	990,7	8307,0	3106,2	1852,8	4482,9	106,2	5,4	589,3	1,1
	среднее за день		24,4	13,2	49,5	415	155	93	224	5,31	0,27	29,47	0,05

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