

СОГЛАСОВАНО

Директор, МАОУ «Школа №118»

 Жукова Н.Н.

« 21 » Сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации

питания»

 Е.И. Корнева

« 20 » сентября 2023 г.



4-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню завтраков учащихся 1-4 классов
МАОУ «Школа №118» на первую четверть 2023-2024 учебного 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 ₁	C	A									
<i>Первая неделя</i>																						
<i>Понедельник</i>																						
	Завтрак																					
241	Мясо отварное	50	12,1	5,1	0,0	94	5	14	115	1,20	0,04	0,00	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	0,00								
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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								
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00	0,00								
	Всего:		23,4	13,6	76,1	520	58	167	342	10,35	0,49	15,10	0,00	0,00								
<i>Вторник</i>																						
	Завтрак																					
288	Птица отварная	65	17,4	3,9	0,3	107	14	9	6	1,23	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								
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00	0,00								
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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								
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00	0,00								
	Всего:		70,3	37,9	208,3	1456	187	398	802	28,04	1,42	75,10	0,00	0,00								
<i>Среда</i>																						
	Завтрак																					
105	Фрикадельки мясные припущенные	100	22,3	13,5	0,9	214	8	15	109	1,20	0,01	0,00	0,02	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								
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00	0,00								
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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								
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00	0,00								
	Всего:		31,5	20,4	71,8	596	61	53	186	7,18	0,35	30,10	0,02	0,00								
<i>Четверг</i>																						
	Завтрак																					
182	Каша пшеничная жидкая	200	2,8	0,8	22,4	108	7	21	58	0,70	0,10	0,00	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	0,00								
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00	0,00								
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	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								
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00	0,00								
	Всего:		6,4	2,6	97,1	438	137	63	115	9,95	0,38	25,10	0,00	0,00								

288	Завтрак	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
71		Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00
338		Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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	0,19	0,00	0,00
		Всего:		19,6	16,6	70,2	509	63	41	76	6,85	0,36	23,90	0,00
		<i>Вторая неделя</i>												
		<i>Понедельник</i>												
		Завтрак												
183		Каша гречневая жидкая	200	5,0	1,3	28,5	146	8	79	118	2,70	0,16	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		Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
		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	0,19	0,00	0,00
		Всего:		8,0	2,5	88,5	409	114	107	158	8,65	0,39	10,10	0,00
		<i>Вторник</i>												
		Завтрак												
ТТК 242		Филе куриное панрованное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312		Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
71		Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
338		Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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	0,19	0,00	0,00
		Всего:		29,8	22,7	64,5	580	82	140	286	8,08	0,50	27,88	0,08
		<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
71		Огурцы свежие (доп. гарнир)	45	0,4	0,0	1,1	6	10	6	19	0,27	0,01	5,00	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 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	0,19	0,00	0,00
		Всего:		12,9	17,4	64,3	465	203	68	188	8,22	0,27	22,80	0,00
		<i>Четверг</i>												
		Завтрак												
ТТК 147		Каша "Дружба" жидкая	200	2,3	0,0	23,3	107	5	17	47	0,50	0,06	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

338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		5,9	1,8	98,0	437	134	59	104	9,75	0,34	25,10	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	80	0,6	0,1	2,0	11	18	11	34	0,48	0,02	8,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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	0,19	0,00	0,00
	Всего:		33,1	23,6	83,0	676	80	126	268	8,03	0,43	24,76	0,08
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
182	Каша рисовая жидкая	200	1,7	0,3	24,2	106	2	12	37	0,26	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
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
376	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	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	0,19	0,00	0,00
	Всего:		5,3	2,1	98,9	436	132	54	94	9,51	0,30	25,10	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,10	0,04	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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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	0,19	0,00	0,00
	Всего:		17,5	18,5	69,1	542	65	52	112	6,55	0,30	20,10	0,00
	Среда												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	50	12,1	5,1	0,0	94	5	14	115	1,20	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
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

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	0,19	0,00	0,00
	Всего:		17,7	13,4	42,7	362	58	52	203	3,81	0,37	21,22	0,00
	Четверг												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	100	22,3	13,5	0,9	214	8	15	109	1,20	0,01	0,00	0,02
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,51	0,02	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	45	0,5	0,1	1,7	10	6	9	12	0,41	0,03	11,25	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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	0,19	0,00	0,00
	Всего:		29,2	22,3	70,1	628	54	61	206	6,77	0,30	26,35	0,02
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 477	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	37,0	248	14	135	202	4,50	0,20	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
700/2004	Напиток клюквенный (горячий напиток)	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		20,5	16,6	83,4	569	68	167	236	9,71	0,50	27,55	0,00
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	50	12,1	5,1	0,0	94	5	14	115	1,20	0,04	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
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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	0,19	0,00	0,00
	Всего:		18,5	13,8	67,5	498	45	51	200	6,35	0,28	15,10	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	100	22,3	13,5	0,9	214	8	15	109	1,20	0,01	0,00	0,02
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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	0,19	0,00	0,00
	Всего:		27,8	19,4	52,3	494	66	62	210	6,99	0,39	23,22	0,02

		Среды											
Завтрак													
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	100	1,1	0,2	3,8	21	14	20	26	0,90	0,06	25,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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	0,19	0,00	0,00
	Всего:		33,6	23,7	84,8	686	76	135	260	8,45	0,47	41,76	0,08
Четверг													
	Завтрак												
288	Птица отварная	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,10	0,04	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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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	0,19	0,00	0,00
	Всего:		16,6	16,4	54,8	435	71	59	119	7,05	0,44	61,10	0,00
Пятница													
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	100	22,3	13,5	0,9	214	8	15	109	1,20	0,01	0,00	0,02
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,51	0,02	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	45	0,4	0,0	1,1	6	10	6	19	0,27	0,01	5,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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	0,19	0,00	0,00
	Всего:		29,1	22,2	69,5	624	58	58	213	6,63	0,28	20,10	0,02
	Итого по меню:		456,7	327,6	1614,9	11360	1811	1972	4377	176,92	8,54	561,54	0,32
	среднее за день		22,8	16,4	80,7	568	91	99	219	8,85	0,43	28,08	0,02

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