

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «ШКОЛА № 59»

 Е.Н. Ветрова

« 11 » ноября 2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации  
питания»

 Е.И. Корнева

« 11 » ноября 2022г.



4-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню завтраков учащихся 1-4 классов  
МАОУ «ШКОЛА № 59» на вторую четверть 2022-2023 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 <sub>1</sub>	C	A						
														жир	белок	углевод	Ca	Mg	P
	<i>Первая неделя</i>																		
	<i>Понедельник</i>																		
	<b>Завтрак</b>																		
71	Овощи свежие с маслом	100	0,9	10,1	2,8	106	17	15	31	0,68	0,04	16,00	0,00						
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0						
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0						
	<b>Всего:</b>		<b>1,9</b>	<b>10,8</b>	<b>48,5</b>	<b>299,0</b>	<b>60,0</b>	<b>43,0</b>	<b>71,0</b>	<b>6,1</b>	<b>0,1</b>	<b>26,1</b>	<b>0,0</b>						
	<b>Вторник</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,24	0,01	4,00	0,00						
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	35	11	17	0,1	0,1	38,0	0,0						
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0						
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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						
	<b>Всего:</b>		<b>4,3</b>	<b>5,8</b>	<b>71,6</b>	<b>356</b>	<b>66</b>	<b>51</b>	<b>122</b>	<b>2,4</b>	<b>0,2</b>	<b>65,9</b>	<b>0,0</b>						
	<b>Среда</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТТК276	Свекла отварная с маслом растительным	100	1,3	5,7	8,8	92	33	19	37	1,10	0,01	3,60	0,00						
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	0,00						
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0						
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0						
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0						
	<b>Всего:</b>		<b>2,7</b>	<b>6,4</b>	<b>74,4</b>	<b>368</b>	<b>81</b>	<b>53</b>	<b>88</b>	<b>6,2</b>	<b>0,1</b>	<b>33,7</b>	<b>0,0</b>						
	<b>Четверг</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
71	Овощи свежие с маслом	100	0,9	10,1	2,8	106	17	15	31	0,68	0,04	16,00	0,00						
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0						
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00						
	<b>Всего:</b>		<b>1,9</b>	<b>10,8</b>	<b>48,5</b>	<b>299</b>	<b>60</b>	<b>43</b>	<b>71</b>	<b>6,1</b>	<b>0,1</b>	<b>26,1</b>	<b>0,0</b>						
	<b>Пятница</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
541/2004	Рагу овощное	150	2,1	7,3	10,3	115	19	16	37	0,60	0,04	9,50	0,00						
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00						











67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124	15	13	26	0,58	0,04	7,30	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,1	1,2	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	0,00
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	35	11	17	0,1	0,1	38,0	0,0
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>2,6</b>	<b>10,6</b>	<b>63,3</b>	<b>359,0</b>	<b>70,0</b>	<b>36,0</b>	<b>74,0</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>53,2</b>	<b>0,0</b>
	Четвертая неделя												
	<b>Понедельник</b>												
	Завтрак												
71	Овощи свежие с маслом	100	0,9	10,1	2,8	106	17	15	31	0,68	0,04	16,00	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>1,9</b>	<b>10,8</b>	<b>48,5</b>	<b>299,0</b>	<b>60,0</b>	<b>43,0</b>	<b>71,0</b>	<b>6,1</b>	<b>0,1</b>	<b>26,1</b>	<b>0,0</b>
	Вторник												
	Завтрак												
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	20	0,3	1,0	2,0	20	9	3	5	0,1	0,0	5,3	0,0
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>4,3</b>	<b>7,2</b>	<b>63,3</b>	<b>337</b>	<b>69</b>	<b>61</b>	<b>125</b>	<b>6,7</b>	<b>0,2</b>	<b>39,2</b>	<b>0,0</b>
	Среда												
	Завтрак												
321	Капуста тушеная	150	2,8	7,3	7,0	105	79	26	50	1,00	0,03	25,30	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>4,1</b>	<b>8,1</b>	<b>53,8</b>	<b>304</b>	<b>126</b>	<b>60</b>	<b>98</b>	<b>6,7</b>	<b>0,1</b>	<b>42,9</b>	<b>0,0</b>
	Четверг												
	Завтрак												
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124	15	13	26	0,58	0,04	7,30	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,1	1,2	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	0,00
338	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	35	11	17	0,1	0,1	38,0	0,0
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>2,6</b>	<b>10,6</b>	<b>63,3</b>	<b>359,0</b>	<b>70,0</b>	<b>36,0</b>	<b>74,0</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>53,2</b>	<b>0,0</b>



	<b>Всего:</b>		2,5	10,6	63,1	357	67	35	72	1,8	0,1	50,4	0,0
		Пятница											
		Завтрак											
541/2004	150	Рагу овощное	2,1	7,3	10,3	115	19	16	37	0,60	0,04	9,50	0,00
71	30	Помидоры свежие (доп. гарнир)	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	0,00
338	90	Пюре фруктовое	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	200	Фрукты свежие	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0
	200	Чай с сахаром	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
		<b>Всего:</b>	<b>3,4</b>	<b>8,1</b>	<b>57,1</b>	<b>314,0</b>	<b>65,9</b>	<b>50,3</b>	<b>84,8</b>	<b>6,3</b>	<b>0,1</b>	<b>27,1</b>	<b>0,0</b>
		Итого по меню:	59,9	169,7	1159,9	6408,0	1391,6	959,2	1778,2	106,0	2,4	696,1	0,1
		среднее за день	3,0	8,5	58,0	320	70	48	89	5,30	0,12	34,81	0,01

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

4-й территориальный пункт государственного контрактного управления в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд

Организация: ПАО "Сбербанк России" (ИНН 77-07-08383) по адресу: Москва, ул. Садовая-Кавказская, д. 19