

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «ШКОЛА № 59»

Е.Н. Ветрова
Е.Н. Ветрова

« 29 » *сентября* 2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации
питания»

Е.И. Корнева
Е.И. Корнева

« 29 » *сентября* 2022г.



4-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню завтраков учащихся 1-4 классов
МАОУ «ШКОЛА № 59» на третью 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 ₁	C	A
	<i>Первая неделя</i>												
	<i>Понедельник</i>												
	Завтрак												
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	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		4,1	5,8	71,9	355	61	47	107	2,12	0,22	66,70	0,00
	<i>Вторник</i>												
	Завтрак												
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	Огурцы свежие (доп.гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	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	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		3,2	6,1	67,3	337	99	48	97	2,53	0,10	59,10	0,00
	<i>Среда</i>												
	Завтрак												
541/2004	Рагу овощное	150	2,1	7,3	10,3	115	19	16	37	0,60	0,04	9,50	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
ТТК 243	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		3,1	8,0	91,7	453	51	37	69	4,24	0,11	40,90	0,00
	<i>Четверг</i>												
	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	4,60	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
	Всего:		1,9	10,8	48,5	299	60	43	71	6,13	0,08	26,10	0,00
	<i>Пятница</i>												
	Завтрак												

541/2004	Рагу овощное	150	2,1	7,3	10,3	115	19	16	37	0,60	0,04	9,50	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	20	0,3	1,0	2,0	20	9	3	5	0,10	0,01	5,30	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		3,6	8,6	68,8	368	75	37	71	1,67	0,12	60,50	0,00
	<i>Вторая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
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
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,01	18,60	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,60	0,04	10,00	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
	Всего:		3,4	10,0	63,0	356	106	57	96	6,95	0,06	32,30	0,00
	<i>Вторник</i>												
	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	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		2,0	10,5	59,3	339	64	33	60	1,65	0,11	61,70	0,00
	<i>Среда</i>												
	Завтрак												
541/2004	Рагу овощное	150	2,1	7,3	10,3	115	19	16	37	0,60	0,04	9,50	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
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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		3,6	8,1	74,8	386	56	46	78	5,29	0,13	39,60	0,00
	<i>Четверг</i>												
	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	4,60	0,04	10,00	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
	Всего:		1,9	10,8	48,5	299	60	43	71	6,13	0,08	26,10	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,05
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	30	0,5	1,5	3,6	30	13	4	8	0,20	0,00	8,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
	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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		4,2	6,5	71,6	361	72	47	100	2,13	0,20	58,82	0,05
	Третья неделя												
	Понедельник												
	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	0,10	0,01	5,30	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		4,4	6,8	73,9	375	70	50	112	2,22	0,23	72,00	0,00
	Вторник												
	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	4,60	0,04	10,00	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
	Всего:		1,9	10,8	48,5	299	60	43	71	6,13	0,08	26,10	0,00
	Среда												
	Завтрак												
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,05
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	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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		4,2	8,4	80,5	415	67	52	105	5,41	0,19	36,22	0,05

		Четверг												
Завтрак		1,1	10,2	6,9	124	15	13	26	0,58	0,04	7,30	0,00		
67	Винегрет овощной	100	10,2	6,9	124	15	13	26	0,58	0,04	7,30	0,00		
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,1	1,2	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	0,00		
338	Фрукты свежие	200	0,6	20,6	92	38	24	32	4,60	0,04	10,00	0,00		
	Пюре фруктовое	90	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00		
	Всего:		11,0	53,8	324	70	48	87	6,33	0,10	22,40	0,00		
Пятница														
	Завтрак													
541/2004	Рагу овощное	150	7,3	10,3	115	19	16	37	0,60	0,04	9,50	0,00		
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	20	1,0	2,0	20	9	3	5	0,10	0,01	5,30	0,00		
338	Фрукты свежие	120	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00		
	Пюре фруктовое	90	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00		
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Всего:		8,6	68,8	368	75	37	71	1,67	0,12	60,50	0,00		
Четвертая неделя														
Понедельник														
	Завтрак													
67	Винегрет овощной	100	10,2	6,9	124	15	13	26	0,58	0,04	7,30	0,00		
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	40	2,0	4,5	39	17	6	11	0,20	0,01	11,00	0,00		
338	Фрукты свежие	200	0,6	20,6	92	38	24	32	4,60	0,04	10,00	0,00		
	Пюре фруктовое	90	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00		
	Всего:		12,9	57,1	356	75	47	77	6,23	0,09	28,40	0,00		
Вторник														
	Завтрак													
310	Картофель отварной	150	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00		
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	15	0,0	0,5	3	4	2	4	0,09	0,01	0,08	0,00		
338	Фрукты свежие	200	0,6	20,6	92	38	24	32	4,60	0,04	10,00	0,00		
	Пюре фруктовое	90	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
377	Чай с лимоном	200/7	0,1	10,3	43	8	5	10	-0,89	0,00	2,90	0,00		
	Всего:		6,2	61,8	320	64	60	124	6,73	0,20	33,98	0,00		
Среда														
	Завтрак													
ТТК276	Свекла отварная с маслом растительным	100	5,7	8,8	92	33	19	37	1,10	0,01	3,60	0,00		
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	100	0,2	3,8	21	14	20	26	0,90	0,06	25,00	0,00		
338	Фрукты свежие	150	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	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	
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		3,2	6,6	74,8	371	76	57	88	6,15	0,12	43,70	0,00	
	Четверг													
	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	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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	
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		2,0	10,5	59,3	339	64	33	60	1,65	0,11	61,70	0,00	
	Пятница													
	Завтрак													
541/2004	Рагу овощное	150	2,1	7,3	10,3	115	19	16	37	0,60	0,04	9,50	0,00	
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	30	0,2	0,0	0,9	5	7	4	7	0,18	0,01	1,50	0,00	
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,60	0,04	10,00	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	
	Всего:		3,3	8,0	56,9	313	69	49	84	6,23	0,09	21,10	0,00	
	Итого по меню:		62,6	175,3	1301,1	7033	1393	914	1697	87,59	2,56	877,92	0,09	
	среднее за день		3,1	8,8	65,1	352	70	46	85	4,38	0,13	43,90	0,00	

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