

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «ШКОЛА № 59»

Ветрова Е.Н. Ветрова

« 30 » *ноября* 2023г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации

питания»

МБУ

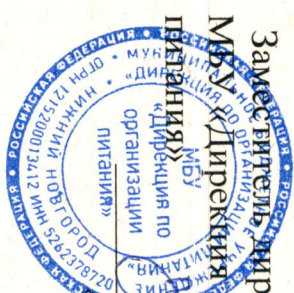
«Дирекция по

организации

питания»

Корнева Е.И. Корнева

« 30 » *ноября* 2023г.



4-х недельное примерное гиппоаллергенное циклическое меню завтраков учащихся 1-4 классов
МАОУ «ШКОЛА № 59» на первую четверть 2023-2024 учебного года.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по С.Боринскому б/мол. 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества				Энергетиче- ская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы			Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A			
Первая 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				
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	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	6,3	78,9	389	48	54	112	5,61	0,22	44,90	0,00				
Вторник																	
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	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	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				
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00				
Всего:																	
			2,9	6,5	73,7	365	72	51	80	5,88	0,10	36,20	0,00				
Среда																	
Завтрак																	
71	Овоши 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	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				
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00				
Всего:																	
			1,7	10,8	65,0	364	46	33	56	4,83	0,09	31,10	0,00				
Четверг																	
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	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	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				
	Всего:		2,7	6,5	56,0	294	135	55	87	6,91	0,07	23,70	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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,18	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
	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:		3,1	8,0	73,3	377	51	38	67	4,93	0,10	29,60	0,00
Вторая неделя													
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)	45	0,7	2,3	5,5	46	19	6	12	0,24	0,01	12,00	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,60	0,04	10,00	0,00
	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:		3,0	8,7	60,0	331	148	53	89	6,79	0,06	25,70	0,00
Вторник													
	Завтрак												
71	Овоши 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	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:		1,7	10,8	65,0	364	46	33	56	4,83	0,09	31,10	0,00
Среда													
	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	Огуры свежие (доп.гарнир)	90	0,7	0,1	2,2	13	21	13	38	0,50	0,03	9,00	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:		3,0	7,5	60,0	319	45	33	83	1,95	0,07	18,60	0,00
Четверг													
	Завтрак												
71	Овоши 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	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:		0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

Всего:														1,7	10,8	65,0	364	46	33	56	4,83	0,09	31,10	0,00	
Пятница																									
Завтрак																									
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	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												
	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	5,8	66,7	334	33	53	112	2,90	0,21	46,10	0,00												
Третья неделя																									
Понедельник																									
Завтрак																									
71	Овоши 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	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												
377	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:			1,8	10,8	65,2	366	49	34	58	4,87	0,09	33,90	0,00												
Вторник																									
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)	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												
	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:			2,7	6,4	55,6	291	139	53	96	6,82	0,06	18,70	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)	90	1,4	4,7	10,9	92	38	13	25	0,49	0,02	24,00	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:			4,1	9,5	69,9	381	55	42	96	2,30	0,15	29,22	0,05												
Четверг																									
Завтрак																									
71	Овоши 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	91	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	113	43	71	6,13	0,08	26,10	0,00	
Пятница													
Завтрак													
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124	15	13	26	0,58	0,04	7,30	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	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
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
Всего:		2,2	11,0	54,0	325	49	39	56	4,44	0,12	36,05	0,00	
Четвертая неделя													
Понедельник													
Завтрак													
541/2004	Рагу овощное	150	2,1	7,3	10,3	115	19	16	37	0,60	0,04	9,50	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	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:		3,1	8,0	56,0	308	115	44	77	6,05	0,08	19,60	0,00	
Вторник													
Завтрак													
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,05
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	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:		3,7	5,4	74,8	362	51	49	107	5,38	0,19	25,22	0,05	
Среда													
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	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	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:		2,9	6,5	73,7	365	72	51	80	5,88	0,10	36,20	0,00	
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)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	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
377	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:		2,2	10,9	69,8	387	52	35	61	4,89	0,10	27,20	0,00
Питание													
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)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	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
	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:		3,2	8,1	73,5	378	52	39	68	4,98	0,11	30,60	0,00
	Итого по меню:		55,7	169,4	1304,6	6963	1417	866	1567	101,20	2,18	600,89	0,09
	среднее за день		2,8	8,5	65,2	348	71	43	78	5,06	0,11	30,04	0,00

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