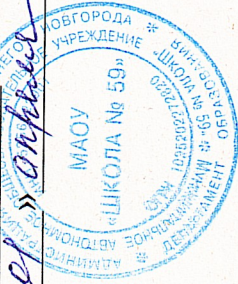


СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «ШКОЛА № 59»

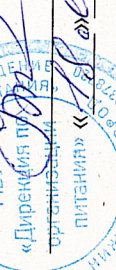
 Е.Н. Ветрова

«  » 2024г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации
питания»


Е.И. Корнева



4-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню завтраков учащихся 1-4 классов
МАОУ «ШКОЛА № 59» на четвёртую 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>															
	Понедельник															
	Завтрак															
312	Пюре картофельное	130	2,2	4,0	18,0	118	11	26	55	1,00	0,11	4,14	0,00			
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00			
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	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:		2,9	4,6	78,2	367	37	42	77	4,75	0,11	17,24	0,00			
	Вторник															
	Завтрак															
321	Капуста тушеная	150	2,8	7,3	7,0	105	79	26	50	1,00	0,03	25,30	0,00			
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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:		10,4	14,0	82,0	496	281	77	218	2,43	0,32	23,54	0,18			
	Среда															
	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)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	0,0			
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,6	0,1	120	0,0			
	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	10,7	48,9	305	93	47	90	2,13	0,13	152,40	0,00			
	Четверг															
	Завтрак															
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,1	6,0	7,1	87	26	14	29	1,27	0,02	6,44	0,00			
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	55	0,4	0,1	1,4	8	13	8	23	0,33	0,02	5,00	0,00			
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00			
	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:		2,2	6,7	68,7	344	65	38	74	5,35	0,04	24,54	0,00			
	Пятница															

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		2,1	13,9	69,2	410	46	33	56	4,50	0,05	22,59	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК276	Свежая 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)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	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:		2,5	6,4	70,5	349	73	43	84	5,21	0,03	22,70	0,00
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
312	Пюре картофельное	130	2,2	4,0	18,0	118	11	26	55	1,00	0,11	4,14	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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	4,6	78,2	367	37	42	77	4,75	0,11	17,24	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
54	Салат из свежлы с яблоками	100	1,1	6,0	7,1	87	26	14	29	1,27	0,02	6,44	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	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:		2,3	6,6	68,8	344	66	38	76	5,38	0,04	25,54	0,00
	Среда												
	Завтрак												
312	Пюре картофельное	130	2,2	4,0	18,0	118	11	26	55	1,00	0,11	4,14	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	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	4,6	78,9	371	42	46	87	4,85	0,12	42,24	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
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:		3,3	6,2	72,5	359	106	49	91	2,55	0,09	123,70	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
541/2004	Рагу овощное	130	2,2	2,3	14,2	87	16	14	32	0,50	0,04	8,30	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,6	0,1	120	0,0
	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:		4,5	2,9	56,6	270	93	50	94	2,22	0,14	135,90	0,00
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
312	Пюре картофельное	130	2,2	4,0	18,0	118	11	26	55	1,00	0,11	4,14	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:		3,2	4,7	63,7	311	107	54	95	6,45	0,15	14,24	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124	15	13	26	0,58	0,04	7,30	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:		2,1	10,9	52,6	317	111	41	66	6,03	0,08	17,40	0,00
	Среда												
	Завтрак												
541/2004	Рагу овощное	130	2,2	2,3	14,2	87	16	14	32	0,50	0,04	8,30	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	0,0
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,6	0,1	120	0,0
	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:		4,4	2,8	56,2	268	94	48	96	2,05	0,12	153,40	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								
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	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 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:		1,8	10,8	67,1	373,0	41	29	48	4,33	0,04	20,40	0,00								
	Пятница																				
	Завтрак																				
312	Пюре картофельное	130	2,2	4,0	18,0	118	11	26	55	1,00	0,11	4,14	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	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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	4,6	78,7	370	42	45	85	4,87	0,12	19,24	0,00								
	Итого по меню:		59,6	158,3	1173,8	6353,0	1524	770	1519	79,35	1,56	583,16	0,05								
	Среднее за день		3,1	8,3	61,8	334,0	80	41	80	4,18	0,08	30,69	0,00								
Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В. Решетникова																					