


СОГЛАСОВАНО


Директор МБОУ «Школа № 59»
Ворова Е.В.
28.11.2024



МБОУ «ШКОЛА № 59»
ОГРН 1025202272829
ИНН 5205022801

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой
25 ноября 2024 г.



2-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню учащихся 1-4 классов
на декабрь 2024 года в общеобразовательных учреждениях.

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												
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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:		13,2	10,0	36,3	287	41	55	190	5,30	0,18	32,10	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00
241	Мясо отварное	45	10,9	4,5	0,0	84	5	13	103	1,00	0,03	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
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	25	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,90	0,10	0,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00
	Всего:		24,2	18,4	79,9	579	45	202	443	8,21	0,45	14,29	0,00
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	36,6	154	26	16	22	3,75	0,00	13,10	0,00
	Итого:		38,1	29,0	152,8	1020	112	273	655	17,26	0,63	59,49	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	45	10,9	4,5	0,0	84	5	13	103	1,00	0,03	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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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:		15,1	12,5	49,3	400	29	46	183	4,75	0,03	11,10	0,00
	Обед												
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,2	0,8	13,0	0,15
288	Птица отварная (цыплята)	55	16,9	1,1	0,1	78	7	52	80	0,88	0,03	1,43	0,03
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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Всего:		31,3	11,3	62,6	507	105	129	268	8,32	1,00	47,32	0,18
	Полдник												
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		0,4	0,4	33,2	139	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		46,8	24,2	145,1	1046	152	185	463	15,47	1,03	69,42	0,18
	Среда												

288	Птица отварная (индейка)	50	8,9	8,0	0,2	110	11	7	5	0,90	0,03	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
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	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:		12,7	15,6	52,5	432	17	30	73	2,25	0,03	0,10	0,00
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, зеленью	270	3,8	5,8	9,8	109	37	27	91	1,8	0,1	10,1	0,01
288	Птица отварная (индейка)	50	8,9	8,0	0,2	110	11	7	5	0,90	0,03	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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:		16,2	19,8	46,3	431	85	77	194	7,10	0,23	42,18	0,01
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	36,6	154	26	16	22	3,75	0,00	13,10	0,00
	Итого:		29,6	36,0	135,4	1017	128	123	289	13,10	0,26	55,38	0,01
	<i>Вторая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	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
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	25	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,90	0,10	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:		15,4	10,9	40,5	319	32	71	253	3,80	0,28	21,10	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	260	2,6	2,8	14,0	115	19	32	72	1,09	0,12	12,00	0,00
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	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	0,21	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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:		21,4	14,6	71,9	528	60	193	386	9,74	0,36	23,10	0,00
	Полдник												
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:	265	0,4	0,4	33,2	139	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		37,2	25,9	145,6	986	110	274	651	15,94	0,64	55,20	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05

304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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:		26,6	12,4	56,3	474	59	107	199	5,25	0,11	29,10	0,05
	Обед												
177/04	Бульон с куриным филе, зелению	30/250	9,0	0,6	0,2	44	4	28	44	0,49	0,02	0,80	0,02
227	Рыба припущенная	80	14,6	0,4	0,5	64	14	23	113	0,53	0,00	0,53	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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Всего:		28,0	8,7	32,2	351	89	106	266	2,97	0,18	23,34	0,02
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	36,6	154	26	16	22	3,75	0,00	13,10	0,00
	Итого:		55,3	21,7	125,1	979	174	228	486	11,97	0,29	65,54	0,07
	Среда												
	Завтрак												
288	Птица отварная (индейка)	70	18,7	4,2	0,2	113	14	10	7	1,30	0,03	0,20	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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:		27,8	12,0	58,1	451	51	159	229	9,05	0,24	11,30	0,00
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, зелению	270	4,1	5,7	10,0	111	35	24	84	1,7	0,2	9,2	0,01
105	Фрикадельки мясные припущенные	80	17,5	10,4	0,7	166	3	11	77	0,80	0,25	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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:		25,1	22,1	47,0	489	75	79	259	6,90	0,58	41,30	0,01
	Полдник												
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:	265	0,4	0,4	33,2	139	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		53,3	34,5	138,3	1079	144	248	500	18,35	0,82	63,60	0,01
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05

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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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:		28,8	9,6	49,5	430	33	108	197	5,05	0,05	13,20	0,05
	Обед												
88	Ши из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,90	0,10	17,40	0,00
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Всего:		17,2	12,6	31,6	337	77	72	250	3,45	0,28	23,41	0,00
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Всего:		0,7	0,6	36,6	154	26	16	22	3,75	0,00	13,10	0,00
	Итого:		46,7	22,8	117,7	921	136	196	469	12,25	0,33	49,71	0,05
	Пятница												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	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
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	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:		28,4	19,1	61,6	531	23	152	297	6,25	0,49	0,10	0,00
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,9	0,1	8,3	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	65	1,0	3,3	7,3	63	27	9	18	0,40	0,01	17,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:		16,7	22,1	56,0	490	68	82	254	3,47	0,28	37,96	0,00
	Полдник												
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		0,4	0,4	33,2	139	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		45,5	41,6	150,8	1160	109	244	563	12,12	0,77	49,06	0,00
	Итого по меню:		440,5	284,7	1378,4	10124	1323	2240	5131	145,47	5,57	584,31	0,39
	среднее за день		44,1	28,5	137,8	1012	132	224	513	14,55	0,56	58,43	0,04
Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова													