

59 Порохова

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа № 59»
Антонина Порохова Е.Н.
10 января 2025 г.



Директор МБУ «Дирекция по организации питания»



УТВЕРЖДАЮ

Е.В. Пороховой

10 января 2024 г.

2-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню учащихся 1-4 классов
на январь 2025 года в общеобразовательных учреждениях.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	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	30	7,3	3,1	0,0	56	3	9	69	0,70	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:		10,8	9,1	36,3	268	40	52	167	5,10	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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00
	Всего:		22,4	16,9	64,2	526	62	193	393	7,09	0,36	11,09	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:		33,9	26,6	137,1	948	128	261	582	15,94	0,54	56,29	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
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:		25,7	9,4	49,5	415	33	98	182	4,95	0,10	13,10	0,05
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,00
288	Птица отварная (цыплята)	50	15,4	1,0	0,1	71	6	47	73	0,80	0,03	1,30	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		27,7	11,1	50,9	410	67	123	278	7,34	0,41	38,40	0,03
	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:		53,8	20,9	133,6	964	118	231	472	14,69	0,51	62,50	0,08
	Среда												

	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05
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:		33,7	9,4	58,1	452	46	224	339	9,05	0,26	13,20	0,05
	Обед												
177/04	Бульон с куриным филе, зеленью	30/250	9,0	0,6	0,2	44	4	28	44	0,49	0,02	0,80	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	9,0	11,7	20,5	224	23	42	96	2,0	0,3	9,0	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:		18,6	12,8	43,5	366	56	88	161	5,09	0,32	25,30	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:		53,0	22,8	138,2	972	128	328	522	17,89	0,58	51,60	0,07
	Четверг												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	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
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:		13,9	12,0	49,3	391	28	45	172	4,65	0,03	11,10	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
227	Рыба припущенная	70	12,8	0,4	0,5	56	12	20	99	0,47	0,04	0,47	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
338	Фрукты свежие (яблоко)	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	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		19,7	11,4	42,7	353	84	86	273	6,53	0,22	26,77	0,02
	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:		34,0	23,8	125,2	883	130	141	457	13,58	0,25	48,87	0,02
	Пятница												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	60	13,1	7,8	0,5	125	3	9	58	0,60	0,18	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:		21,8	15,2	61,4	469	22	148	268	5,95	0,39	0,10	0,00
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	260	3,1	4,2	7,8	82	36	21	67	1,1	0,2	18,7	0,00
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
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:		28,8	13,6	57,3	497	69	119	249	6,05	0,34	31,80	0,05
	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:		51,3	29,4	155,3	1120	117	283	539	15,75	0,73	45,00	0,05
	<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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		12,8	9,6	25,5	238	23	45	178	2,90	0,18	21,10	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	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:		20,8	16,9	71,9	521	51	185	373	9,55	0,34	21,30	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:		34,0	26,9	130,6	898	92	240	563	14,85	0,52	53,40	0,00
	Вторник												
	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													
177/04	Бульон с куриным филе, зеленью	30/250	9,0	0,6	0,2	44	4	28	44	0,49	0,02	0,80	0,02	
227	Рыба припущенная	70	12,8	0,4	0,5	56	12	20	99	0,47	0,04	0,47	0,01	
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00	
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,00	
	Всего:		24,5	5,9	26,1	256	35	77	210	2,82	0,19	10,49	0,03	
	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:		54,0	16,1	112,2	840	94	201	429	11,62	0,24	36,79	0,08	
	Среда													
	Завтрак													
288	Птица отварная (цыплята)	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,00	0,03	1,60	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	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00	
	Всего:		22,0	7,2	36,4	297	44	99	185	5,40	0,18	33,70	0,03	
	Обед													
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, зеленью	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	
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	
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00	
	Всего:		31,5	23,8	71,7	660	103	202	404	10,09	0,66	21,09	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:		53,9	31,4	141,3	1096	165	311	601	17,89	0,84	65,79	0,04	
	Четверг													
	Завтрак													
241	Мясо отварное	35	8,5	3,5	0,0	66	4	11	81	0,79	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:		12,7	11,5	49,3	382	28	44	161	4,54	0,03	11,10	0,00	
	Обед													
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	4,5	4,0	13,5	108	12	28	92	1,20	0,12	10,00	0,00	

241	Мясо отварное	30	7,3	3,1	0,0	56	3	9	69	0,70	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00
	Всего:		14,5	11,9	35,1	303	32	65	232	3,76	0,28	15,22	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:		27,9	24,0	121,0	839	86	125	415	12,05	0,31	39,42	0,00
	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
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:		23,5	19,3	53,0	509	10	36	155	2,25	0,28	0,10	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	30	7,3	3,1	0,0	56	3	9	69	0,70	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:		12,8	14,2	50,3	376	50	76	226	6,00	0,28	42,30	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:		36,7	33,9	136,5	1024	78	121	393	10,65	0,56	53,40	0,00
	Итого по меню:		432,5	255,8	1331,0	9584	1134	2241	4972	144,91	5,08	513,06	0,34
	среднее за день		43,3	25,6	133,1	958	113	224	497	14,49	0,51	51,31	0,03
Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова													