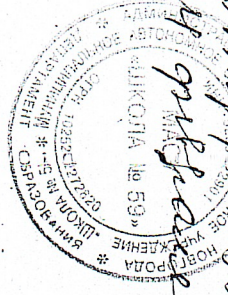


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «МКОУ № 59»

Васильев Дмитрий Евгеньевич

24 февраля 2025 г.



Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

2025 г.



2-х недельное примерное гиподалергенное диетическое меню учащихся 1-4 классов
на март 2025 года в общеобразовательных учреждениях.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		18,4	11,4	60,9	419	23	151	302	6,25	0,24	0,10	0,00
	Обед												
88	Пи из свежей капуста с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	260	3,1	4,2	7,8	82	36	21	67	1,10	0,24	18,70	0,00
288	Птица отварная (цыпленок)	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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Всего:		32,3	13,3	49,6	508	79	136	273	3,59	0,31	21,69	0,05
	Полдник												
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,8	0,2	4,0	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		0,4	0,4	33,8	141	32	18	26	5,20	0,20	15,00	0,00
	Виноград		51,1	25,1	144,3	1068	134	305	601	15,04	0,75	36,79	0,05
	Второй завтрак												
	Понедельник												
	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		14,7	12,1	38,5	351	11	36	171	2,35	0,03	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	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												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,00
	Всего:	265	0,1	0,1	29,7	120	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	Виноград		35,6	29,1	140,1	992	66	225	547	12,10	0,38	25,15	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыпленок)	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												
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	Еяба припущенная	70	12,8	0,4	0,5	56	12	20	99	0,47	0,04	0,47	0,01
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
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,00
	Всего:		26,0	9,0	51,9	424	46	85	224	4,06	0,06	16,77	0,03
	Молочник												
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,8	0,2	4,0	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		0,4	0,4	33,8	141	32	18	26	5,20	0,20	15,00	0,00
	Мясо:		48,4	16,6	122,1	862	122	202	435	14,66	0,44	65,47	0,06
	Средн												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыпленок)	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,00	0,03	1,60	0,03
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	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:		21,6	6,4	32,5	273	42	95	170	5,21	0,16	17,82	0,03
	Обед												
111/2004	Дорш "Сибирский" с говядиной тушёной, зеленью	270	4,1	5,7	10,0	111	35	24	84	1,70	0,18	9,20	0,01
105	Фрикадельки мясные припущенные	70	15,3	9,1	0,6	145	3	10	67	0,70	0,22	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	0,69	0,02	0,89	0,00
	Всего:		28,9	22,1	60,8	590	85	190	382	7,59	0,63	10,09	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:	265	0,7	0,6	36,6	154	26	16	22	3,75	0,00	13,10	0,00
	Ужин:		51,2	29,1	129,9	1017	153	301	574	16,55	0,79	41,01	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
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:		12,0	9,5	36,3	278	41	54	179	5,19	0,18	32,10	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
105	Фрикадельки мясные припущенные	60	13,1	7,8	0,5	125	3	9	58	0,60	0,18	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
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,00
	Всего:		21,9	19,6	67,0	563	25	58	213	3,00	0,30	30,00	0,00

