

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа № 59»

Андреев С.Н.

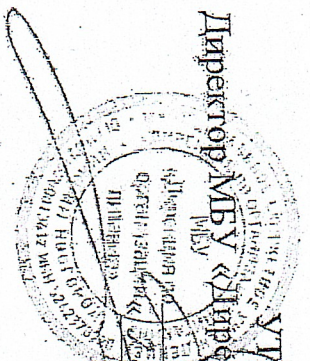
2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой
2025 г.



2-х недельное примерное гиподлгертенное диетичное меню учащихся 5-11 классов
на март 2025 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			Са	Мg	P	Fe	B ₁	C	A							
	<i>Первая неделя</i>																				
	<i>Понедельник</i>																				
	<i>Завтрак</i>																				
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00								
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00								
	Пюре ягодное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00								
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	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:		5,6	7,1	70,5	396	37	44	96	4,40	0,16	17,24	0,00								
	<i>Вторник</i>																				
	<i>Завтрак</i>																				
71	Овошисвежие с маслом	100	0,9	10,1	2,8	106	17	15	31	0,68	0,04	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								
	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								
	<i>Среда</i>																				
	<i>Завтрак</i>																				
ТТК 275	Капустя квашеная с маслом растительным, сахаром	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	0,00								
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	0,00								
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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	3,9	50,8	248	84	32	61	1,55	0,08	67,30	0,00								
	<i>Четверг</i>																				
	<i>Завтрак</i>																				
67	Винегрет овощной	130	1,4	13,3	9,0	161	20	17	34	0,75	0,05	9,49	0,00								
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	0,00								
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00								
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	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:		9,8	22,5	152,5	844	242	103	198	5,00	0,29	192,79	0,00								
	<i>Пятница</i>																				
	<i>Завтрак</i>																				
321	Капустя тушеная	180	3,4	8,8	8,4	126	95	31	60	1,00	0,04	30,36	0,00								
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00								
	Пюре ягодное	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								
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00								
	Всего:		4,0	9,3	65,5	361	118	45	80	4,25	0,04	41,46	0,00								
	<i>Суббота</i>																				
	<i>Воскресенье</i>																				

		Исходные данные																		
	Завтрак																			
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	0,00							
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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		2,1	4,3	52,5	257	124	37	58	5,75	0,00	28,50	0,00							
	Питание																			
	Завтрак																			
67	Винегрет овощной	130	1,4	13,3	9,0	161	20	17	34	0,75	0,05	9,49	0,00							
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	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							
	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	13,4	56,1	351	32	25	55	1,78	0,06	12,59	0,00							
	Среда																			
	Завтрак																			
54	Салат из свежих 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)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00							
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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	6,8	39,1	228	136	51	97	7,04	0,04	23,34	0,00							
	Четверг																			
	Завтрак																			
321	Капуста тушеная	150	2,8	7,3	7,0	105	79	26	50	1,00	0,03	25,30	0,00							
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	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							
	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	7,9	52,6	298	110	52	86	4,79	0,07	51,40	0,00							
	Питание																			
	Завтрак																			
54	Салат из свежих 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)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	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							
	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	52,2	277	65	38	78	4,94	0,04	24,54	0,00							
	Итого по меню:		34,9	81,9	591,8	3260,0	948,0	427,0	809,0	39,5	0,8	459,2	0,0							
	среднее за день		3,9	9,1	65,8	362,2	105,3	47,4	89,9	4,4	0,1	51,0	0,0							

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