

СОГЛАСОВАНО

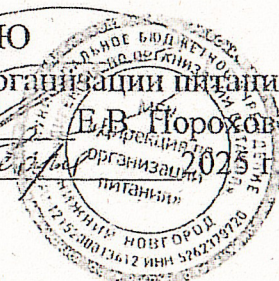
Директор МАОУ «Школа № 59»  
Виталий Витальевич  
31. января 2025г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой  
« 25 » января 2025 г.



2-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню учащихся 5-11 классов  
на февраль 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 <sub>1</sub>	C	A
	<i>Первая неделя</i>												
	<b>Понедельник</b>												
	Завтрак												
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 яблочное	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
	<b>Всего:</b>		<b>5,6</b>	<b>7,1</b>	<b>70,5</b>	<b>396</b>	<b>37</b>	<b>44</b>	<b>96</b>	<b>4,40</b>	<b>0,16</b>	<b>17,24</b>	<b>0,00</b>
	<b>Вторник</b>												
	Завтрак												
71	Овощи свежие 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
	<b>Всего:</b>		<b>10,4</b>	<b>14,0</b>	<b>82,0</b>	<b>496</b>	<b>281</b>	<b>77</b>	<b>218</b>	<b>2,43</b>	<b>0,32</b>	<b>23,54</b>	<b>0,18</b>
	<b>Среда</b>												
	Завтрак												
ТТК 275	Капуста 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
	<b>Всего:</b>		<b>2,5</b>	<b>3,9</b>	<b>50,8</b>	<b>248</b>	<b>84</b>	<b>32</b>	<b>61</b>	<b>1,55</b>	<b>0,08</b>	<b>67,30</b>	<b>0,00</b>
	<b>Четверг</b>												
	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
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
	<b>Всего:</b>		<b>9,8</b>	<b>22,5</b>	<b>152,5</b>	<b>844</b>	<b>242</b>	<b>103</b>	<b>198</b>	<b>5,00</b>	<b>0,29</b>	<b>192,79</b>	<b>0,00</b>
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
321	Капуста 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 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
	<b>Всего:</b>		<b>4,0</b>	<b>9,3</b>	<b>65,5</b>	<b>361</b>	<b>118</b>	<b>45</b>	<b>80</b>	<b>4,25</b>	<b>0,04</b>	<b>41,46</b>	<b>0,00</b>
	<i>Вторая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
ТТК 275	Капуста квашеная 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
	<b>Всего:</b>		<b>2,1</b>	<b>4,3</b>	<b>52,5</b>	<b>257</b>	<b>124</b>	<b>37</b>	<b>58</b>	<b>5,75</b>	<b>0,00</b>	<b>28,50</b>	<b>0,00</b>
	Вторник												
	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
	<b>Всего:</b>		<b>1,8</b>	<b>13,4</b>	<b>56,1</b>	<b>351</b>	<b>32</b>	<b>25</b>	<b>55</b>	<b>1,78</b>	<b>0,06</b>	<b>12,59</b>	<b>0,00</b>
	Среда												
	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)	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
	<b>Всего:</b>		<b>2,7</b>	<b>6,8</b>	<b>39,1</b>	<b>228</b>	<b>136</b>	<b>51</b>	<b>97</b>	<b>7,04</b>	<b>0,04</b>	<b>23,34</b>	<b>0,00</b>
	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
	<b>Всего:</b>		<b>4,1</b>	<b>7,9</b>	<b>52,6</b>	<b>298</b>	<b>110</b>	<b>52</b>	<b>86</b>	<b>4,79</b>	<b>0,07</b>	<b>51,40</b>	<b>0,00</b>
	Пятница												
	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)	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
	<b>Всего:</b>		<b>2,3</b>	<b>6,6</b>	<b>52,2</b>	<b>277</b>	<b>65</b>	<b>38</b>	<b>78</b>	<b>4,94</b>	<b>0,04</b>	<b>24,54</b>	<b>0,00</b>
	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.Решетникова													