

СОГЛАСОВАНО

и.о. директора
А.В. Пороховой
28.04.2025



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой
« 28 » апреля 2025 г.



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

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюдо 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												
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
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:		19,5	6,1	26,1	235	35	59	213	2,60	0,20	21,70	0,01
	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
265	Плов из свинины	200	13,6	16,4	35,7	345	15	44	183	1,80	0,20	1,40	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	45	0,5	0,1	1,7	10	6	9	12	0,41	0,03	11,25	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		16,7	22,1	72,3	553	54	91	274	6,41	0,33	33,95	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	0,0
	Всего:		0,1	0,1	29,7	120	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	Итого:		36,3	28,3	128,1	908	93	154	490	9,21	0,54	59,40	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
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:		31,5	9,4	38,7	395	16	107	200	2,81	0,06	2,46	0,06
	Обед												
119	Суп с горохом, мясом, зеленью	260	9,9	4,8	18,9	158	40	38	120	2,90	0,42	1,30	0,00
241	Мясо отварное	80	20,5	12,0	0,0	190	9	23	154	1,80	0,10	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	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		33,1	21,6	40,5	487	66	90	345	6,51	0,65	6,52	0,00
	Полдник												
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00
	Всего:		0,0	0,0	38,0	152	15	8	14	3,30	0,20	4,00	0,00
	Итого:		64,6	31,0	117,2	1034	97	205	559	12,62	0,91	12,98	0,06
	Среда												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	80	20,5	12,0	0,0	190	9	23	154	1,80	0,10	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:		23,6	17,6	25,5	353	28	56	240	3,80	0,25	21,10	0,00
	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
288	Птица отварная (цыплята)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	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:		45,4	9,8	47,5	461	33	251	386	7,35	0,29	3,26	0,08
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	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	24,6	104	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		69,4	27,8	97,6	918	79	317	638	13,55	0,54	35,36	0,08
	Четверг												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	80	20,5	12,0	0,0	190	9	23	154	1,80	0,10	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	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		23,2	16,8	21,6	329	26	52	225	3,61	0,23	5,22	0,00
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	260	4,4	4,4	9,9	97	35	25	77	1,40	0,22	10,30	0,00
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,2	0,0	25,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		24,8	12,6	53,5	457	64	78	278	3,55	0,28	40,00	0,01
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	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
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00	0,00
	Всего:	265	1,1	0,7	49,2	208	28	13	15	3,10	0,00	31,00	0,00
	Итого:		49,1	30,1	124,3	994	118	143	518	10,26	0,51	76,22	0,01
	Пятница												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	80	20,5	12,0	0,0	190	9	23	154	1,80	0,10	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	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		29,6	19,8	57,9	528	46	172	376	9,55	0,31	11,10	0,00
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260	4,3	4,6	7,8	89	35	23	74	1,0	0,2	18,7	0,0

265	Плов из свинины	200	13,6	16,4	35,7	345	15	44	183	1,80	0,20	1,40	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Всего:		19,7	21,5	68,8	576	113	105	319	6,19	0,44	36,99	0,00
	Полдник												
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	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	33,8	141	32	18	26	5,20	0,20	15,00	0,00
	Итого:		49,7	41,7	160,5	1245	191	295	721	20,94	0,95	63,09	0,00
	<i>Вторая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		20,9	8,2	41,4	352	30	61	211	2,49	0,09	15,70	0,01
	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	90	23,1	13,5	0,0	214	10	26	173	2,00	0,07	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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,2	0,0	5,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		34,0	26,0	61,9	615	42	193	447	8,43	0,39	15,30	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	0,20	0,01	3,75	0,00
	Всего:	265	0,1	0,1	29,7	120	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	Итого:		55,0	34,3	133,0	1087	76	258	661	11,12	0,49	34,75	0,01
	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
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:		27,7	7,2	25,7	277	28	108	203	3,30	0,20	23,20	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	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
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	0,7	0,0	0,9	0,0
	Всего:		30,0	8,6	42,4	428	54	94	260	2,28	0,09	2,29	0,03

	Полдник												
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	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	33,8	141	32	18	26	5,20	0,20	15,00	0,00
	Итого:		58,1	16,2	101,9	846	114	220	489	10,78	0,49	40,49	0,08
	Среда												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	80	20,5	12,0	0,0	190	9	23	154	1,80	0,10	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	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		23,2	16,8	21,6	329	26	52	225	3,61	0,23	5,22	0,00
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зелению	260	4,4	4,4	9,9	97	35	25	77	1,40	0,22	10,30	0,00
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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		37,7	13,4	57,2	500	63	239	404	8,05	0,48	12,50	0,05
	Полдник												
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	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	33,8	141	32	18	26	5,20	0,20	15,00	0,00
	Итого:		61,3	30,6	112,6	970	121	309	655	16,86	0,91	32,72	0,05
	Четверг												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
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:		19,5	6,1	26,1	235	35	59	213	2,60	0,20	21,70	0,01
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зелению	250	1,6	5,0	7,0	79	27	15	34	0,6	0,1	17,4	0,0
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
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	24,3	46,2	533	37	51	189	2,85	0,33	17,50	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:		45,3	31,0	108,9	922	98	126	424	9,20	0,53	52,30	0,01
	Пятница												
	Завтрак												

[illegible]