

СОГЛАСОВАНО

Директор МАOU «Школа № 59»

Витя Порохов ЕВ.

11.04.25

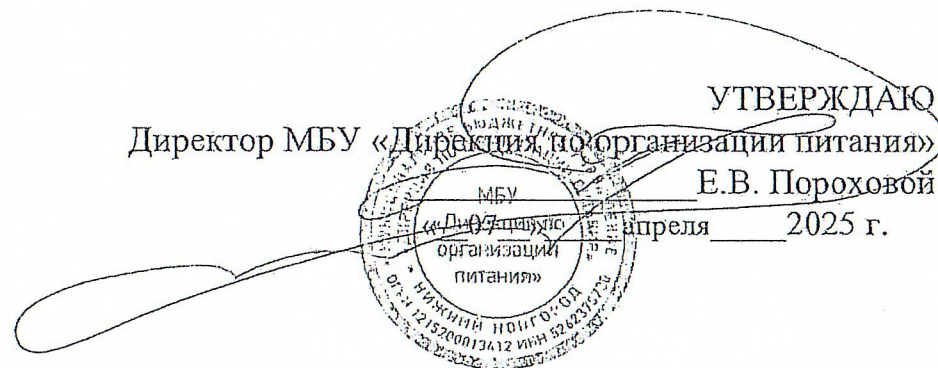


УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

11 апреля 2025 г.



2-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню учащихся 1-4 классов с 14 по 30 апреля 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												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,40	0,03	0,24	0,03
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	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	37	3,0	0,7	21,2	104	14	0	0	0,72	0,01	0,00	0,00
	Всего:		17,8	21,1	98,6	639	51	19	46	4,44	0,05	11,34	0,07
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,40	0,02	1,61	0,20
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	42	3,4	0,8	24,1	118	17	0	0	0,84	0,13	0,00	0,00
	Всего:		12,2	22,4	83,2	587	195	44	174	4,52	0,17	12,71	0,26
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,7	3,4	202	124	20	245	2,58	0,06	0,73	0,11
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	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
	Батон витаминный с микронутриентами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,82	0,10	0,00	0,00
	Всего:		18,5	27,0	50,0	518	174	44	283	7,18	0,21	24,33	0,17
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	22	1,8	0,4	12,6	62	8	0	0	0,42	0,10	0,00	0,00

	Всего:		16,0	24,4	59,3	524	373	54	303	2,34	0,21	4,64	0,12
	<i>Пятница</i>												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
	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	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	29	2,3	0,6	16,6	81	11	0	0	0,62	0,11	0,00	0,00
	Всего:		16,0	19,0	84,3	572	29	22	78	3,18	0,26	1,30	0,02
	<i>Вторая неделя</i>												
	<i>Понедельник</i>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10
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
	Батон, обогащенный йодоказеином	24	1,7	0,6	12,0	57	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		9,0	20,7	74,0	515	268	63	214	5,98	0,12	11,70	0,16
	<i>Вторник</i>												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,00	0,10	0,50	0,08
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	38	2,7	1,0	19,0	91	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		29,1	21,6	78,3	620	332	56	395	4,30	0,10	14,40	0,08
	<i>Среда</i>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
ТТК 536	Вермишель молочная	200	7,0	5,3	23,4	170	169	25	105	0,50	0,07	2,02	0,33
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
	Батон, обогащенный йодоказеином	38	2,7	1,0	19,0	91	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		15,0	23,5	63,5	521	396	50	250	3,98	0,10	13,26	0,45
	<i>Четверг</i>												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10

	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	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	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	30	2,1	0,8	15,0	72	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		16,0	25,7	64,8	553	377	51	301	1,72	0,12	2,04	0,20
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,45	0,03
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,52	0,03	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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
	Батон, обогащенный йодоказеином	24	1,7	0,6	12,0	57	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		20,8	22,2	57,4	513	30	44	189	2,70	0,16	6,55	0,10
	Итого по меню:		170,3	227,7	713,2	5562	2226	447	2231	40,34	1,50	102,27	1,63
	среднее за день		17,0	22,8	71,3	556	223	45	223	4,03	0,15	10,23	0,16

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