

СОГЛАСОВАНО

Директор МЛС "Ульяновск" 59
Баша Баша 84
1.04.25 МАОУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

апреля 2025 г.



2-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню учащихся 1-4 классов
с 14 по 30 апреля 2025 года в общеобразовательных учреждениях.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

по сортиру блюдо 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
241	Мясо отварное												
310	Картофель отварной	30	7,3	3,1	0,0	56	3	9	69	0,70	0,03	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
376	Чай с сахаром	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Обед		10,8	9,1	36,3	268	40	52	167	5,10	0,18	32,10	0,00
104	Суп картофельный с мясом, зеленью												
265	Плов из говядины	10/250	4,5	4,0	13,5	108	12	28	92	1,20	0,12	10,00	0,00
348	Компот из кураги	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
	Всего:	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Полдник		17,1	15,7	63,8	494	54	90	297	3,38	0,22	11,63	0,00
	Пюре яблочное												
376	Чай с сахаром	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		0,6	0,5	34,7	145	23	14	20	3,25	0,00	11,10	0,00
	Вторник		28,5	25,3	134,8	907	117	155	484	11,73	0,40	54,83	0,00
	Завтрак												
241	Мясо отварное												
304	Рис отварной	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Обед		13,9	12,0	49,3	391	28	45	172	4,65	0,03	11,10	0,00
104	Суп картофельный с мясом, зеленью												
288	Птица отварная (цыплята)	10/250	4,5	4,0	13,5	108	12	28	92	1,20	0,12	10,00	0,00
312	Пюре картофельное	50	15,4	1,0	0,1	71	6	47	73	0,80	0,03	1,30	0,03
338	Фрукты свежие	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
376	Чай с сахаром	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Полдник		23,0	10,2	46,0	367	53	114	248	6,21	0,28	27,52	0,03
	Сок фруктовый фасованный												
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00
	Всего:	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00
	Итого:		0,0	0,0	38,0	152	15	8	14	3,30	0,20	4,00	0,00
	Среда		36,9	22,2	133,3	910	96	167	434	14,16	0,51	42,62	0,03
	Завтрак												

288	Птица отварная (цыплята)	50	15,4	1,0	0,1	71	6	47	73	0,80	0,03	1,30	0,03
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
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
	Всего:		19,5	7,1	38,4	295	50	100	184	5,70	0,21	45,90	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
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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		27,4	12,0	47,3	408	27	179	346	6,79	0,26	0,90	0,02
	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:		47,3	19,5	110,3	807	95	289	542	14,89	0,47	57,80	0,05
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	50	15,4	1,0	0,1	71	6	47	73	0,80	0,03	1,30	0,03
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	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
	Всего:		19,2	7,1	37,5	289	47	96	179	5,47	0,20	40,90	0,03
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, зеленью	270	3,8	5,8	9,8	109	37	27	91	1,80	0,05	10,08	0,01
227	Рыба 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
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0	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:		20,8	14,0	53,9	456	69	77	275	3,97	0,11	19,65	0,02
	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:		41,1	21,8	140,6	953	144	186	469	12,54	0,31	91,55	0,05
	Пятница												
	Завтрак												
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

	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:		18,4	11,4	60,9	419	23	151	302	6,25	0,24	0,10	0,00
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	265	3,8	5,0	7,8	92	36	23	77	1,2	0,0	18,8	0,0
288	Птица отварная (цыплята)	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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Всего:		26,2	11,7	36,5	385	90	129	271	4,04	0,21	42,24	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:		45,0	23,5	131,2	945	145	298	599	15,49	0,65	57,34	0,03
	<i>Вторая неделя</i>												
	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	0,20	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:		35,6	29,1	140,1	992	66	225	547	12,10	0,38	25,15	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	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	Рыба 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
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		26,0	9,1	53,8	433	42	81	219	4,76	0,06	16,37	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:		48,4	16,7	124,0	871	118	198	430	15,36	0,44	65,07	0,06
	Среда												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	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	Борщ "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												
	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:		50,9	28,9	127,1	1004	159	303	578	18,00	0,99	42,91	0,04
	Четверг												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	70	15,3	9,1	0,6	145	3	10	67	0,70	0,22	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:		18,4	14,7	26,1	308	22	43	153	2,70	0,37	21,10	0,00
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	265	3,8	5,0	7,8	92	36	23	77	1,20	0,01	18,75	0,00
288	Птица отварная (цыплята)	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,00	0,03	1,60	0,03
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
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,70	0,00	20,00	0,00

[illegible]