

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Средняя школа № 151»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

2025 г.



2-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню учащихся 1-4 классов на март 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													
<i>Обед</i>													
ТТК 370	Суп сырный с зеленью	250	2,4	4,9	10,0	94	115	18	99	0,7	0,2	10,1	0,02
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
Всего:			14,6	17,1	58,0	445	147	73	295	5,4	0,3	21,9	0,0
Вторник													
<i>Обед</i>													
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	5	4	14	108	12	28	92	1,20	0,12	10,00	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
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
Всего:			29,0	10,6	52,4	422	48	106	234	6,2	0,2	22,7	0,05
Среда													
<i>Обед</i>													
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	30	7,3	3,1	0,0	56	3	9	69	0,70	0,03	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
Всего:			25,4	11,5	47,7	397	45	184	334	8,9	0,3	11,9	0,02
Четверг													
<i>Обед</i>													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	4,0	5,7	10,0	107	41	26	84	1,6	0,2	10,4	0,05
227	Рыба припущенная	70	12,8	0,4	0,5	56	12	20	99	0,47	0,04	0,47	0,01
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
Всего:			20,5	11,8	33,5	322	114	88	285	6,3	0,3	27,1	0,2
Пятница													

	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	260	3,1	4,2	7,8	82	36	21	67	1,1	0,2	18,7	0,00
288	Птица отварная (цыплята)	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Всего:		28,9	12,4	47,4	417	69	112	251	6,0	0,4	31,8	0,08
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Обед												
ГТК 370	Суп сырный с зеленью	250	2,4	4,9	10,0	94	115	18	99	0,7	0,2	10,1	0,02
241	Мясо отварное	35	8,5	3,5	0,0	66	4	11	81	0,79	0,03	0,00	0,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Всего:		16,9	13,8	48,8	389	148	51	235	5,5	0,3	21,2	0,04
	Вторник												
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,01
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	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,04
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Всего:		23,3	11,1	46,1	390	39	79	278	2,9	0,5	0,8	0,06
	Среда												
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2	0,01
241	Мясо отварное	35	8,5	3,5	0,0	66	4	11	81	0,79	0,03	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Всего:		21,9	16,9	57,7	472	81	181	378	10,0	0,4	20,3	0,01
	Четверг												
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	4,6	5,7	17,2	139	16	22	71	0,9	0,3	8,5	0,00

105	Фрикадельки мясные припущенные	80	18	10	1	166	3	11	77	0,80	0,25	-	-
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Всего:		27,7	21,1	45,9	485	30	45	191	3,3	0,6	8,6	0,0
	Пятница												
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,00
288	Птица отварная (цыплята)	50	15,4	1,0	0,1	71	6	47	73	0,80	0,03	1,30	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Всего:		29,9	12,6	59,8	472	77	216	376	7,2	0,4	52,2	0,03
	Итого по меню:		<i>238,1</i>	<i>138,9</i>	<i>497,3</i>	<i>4211,0</i>	<i>797,3</i>	<i>####</i>	<i>2856,6</i>	<i>61,7</i>	<i>3,6</i>	<i>218,5</i>	<i>0,5</i>
	среднее за день		<i>23,8</i>	<i>13,9</i>	<i>49,7</i>	<i>421</i>	<i>80</i>	<i>113</i>	<i>286</i>	<i>6,2</i>	<i>0,4</i>	<i>21,9</i>	<i>0,0</i>

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