

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Пороховой
2024 г.



2-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню учащихся 5-11 классов
на январь 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												
241	Мясо отварное	30	7,3	3,1	0,0	56	3	9	69	0,70	0,03	0,00	0,00
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	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
	Батон витаминный с микронутриентами												
		25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		13,0	9,4	32,8	266	36	48	172	3,40	0,29	17,67	0,00
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с зеленью												
		250	2,4	4,9	10,0	94	115	18	99	0,70	0,20	10,10	0,02
260	Гуляш из говядины												
		100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая												
		180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	Чай без сахара												
		200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами												
		25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		22,8	22,7	67,8	566	172	198	372	8,90	0,54	10,80	0,06
	Итого:		35,8	32,1	100,6	832	208	246	544	12,30	0,83	28,47	0,06
Вторник													
	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 порционнно												
		20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
241	Мясо отварное												
		30	7,3	3,1	0,0	56	3	9	69	0,70	0,03	0,00	0,00
304	Рис отварной												
		180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	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
	Батон витаминный с микронутриентами												
		35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		19,4	24,5	53,9	513	226	47	273	3,06	0,19	0,24	0,14
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью												
		260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	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												
		180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай без сахара												
		200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами												
		25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		35,8	11,4	59,0	479	62	102	244	5,85	0,42	6,70	0,06
	Итого:		55,2	35,9	112,9	992	288	149	517	8,91	0,61	6,94	0,20
Среда													
	Завтрак												
14	Масло сливочное												
		10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04

88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зелёную	260	3,1	4,2	7,8	82	36	21	67	1,10	0,24	18,70	0,00
ГТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		33,5	28,8	64,8	653	78	137	321	5,63	0,47	20,46	0,12
	Итого:		50,8	56,2	139,5	1269	128	170	421	11,18	0,73	32,76	0,19
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
241	Мясо отварное	30	7,3	3,1	0,0	56	3	9	69	0,70	0,03	0,00	0,00
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	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
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		12,5	16,7	28,6	310	28	48	175	2,92	0,22	17,67	0,04
	Обед												
ГТК 370	Суп сырный с зелёную	250	2,4	4,9	10,0	94	115	18	99	0,70	0,20	10,10	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	0,97	0,02	0,62	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		19,1	19,6	57,2	482	162	46	172	4,38	0,38	10,82	0,06
	Итого:		31,6	36,3	85,8	792	190	94	347	7,30	0,60	28,49	0,10
	Вторник												
	Завтрак												
ГТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20	3,30
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	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
	Батон, обогащенный йодоказеином	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00
	Всего:		24,5	16,3	62,5	504	166	89	272	3,34	0,18	0,30	3,34
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зелёную	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
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	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		20,9	10,1	37,6	337	97	83	276	4,35	0,54	1,03	0,08

	<i>Итого:</i>		45,4	26,4	100,1	841	263	172	548	7,69	0,72	1,33	3,42
	Среда												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		23,3	23,1	68,6	576	58	26	122	2,53	0,35	0,36	0,07
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,50	0,18	9,20	0,01
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		30,3	26,1	75,3	658	90	198	379	9,70	0,82	9,30	0,04
	Итого:		53,6	49,2	143,9	1234	148	224	501	12,23	1,17	9,66	0,11
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
241	Мясо отварное	30	7,3	3,1	0,0	56	3	9	69	0,70	0,03	0,00	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		15,5	16,7	43,7	384	18	22	122	2,45	0,11	0,10	0,07
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
284	Запеканка картофельная с печенью	200	12,7	9,8	25,0	239	27	51	258	4,60	0,40	6,90	0,01
ТТК 275	Капуста квашеная (доп.гарнир)	50	0,9	0,1	3,6	19	24	8	16	0,30	0,01	15,00	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		20,4	14,3	53,5	424	83	81	355	7,70	0,60	27,20	0,01
	Итого:		35,9	31,0	97,2	808	101	103	477	10,15	0,71	27,30	0,08
	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 12	Жаркое с курицей	200	10,6	10,4	19,4	214	19	31	84	1,30	0,30	8,50	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00

	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		12,7	18,7	40,4	379	44	45	107	4,54	0,31	19,60	0,04
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	4,6	5,7	17,2	139	16	22	71	0,90	0,30	8,50	0,00
ГТК 64	Чевапчичи в томатном соусе	100/50	18,5	16,9	10,5	267	177	194	116	1,50	0,10	5,50	0,00
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		31,6	28,7	72,1	673	224	229	237	5,11	0,56	14,10	0,03
	Итого:		44,3	47,4	112,5	1052	268	274	344	9,65	0,87	33,70	0,07
	Итого по меню:		433,4	395,5	1061,6	9550	2047	1666	4611	98,61	7,72	208,29	8,85
	среднее за день		43,3	39,6	106,2	955	205	167	461	9,86	0,77	20,83	0,89

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