

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
Первая 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
ТТК 57	Пудинг "Лакомка"	200	18,8	12,1	54,1	399	77	13	74	0,60	0,05	0,00	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 витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		21,1	20,0	68,6	537	94	17	85	1,94	0,14	0,10	0,04
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 порционнo	40	9,2	11,3	0,0	145	352	14	200	0,40	0,00	0,20	0,10
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	
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:		22,1	28,4	69,4	628	405	189	465	9,54	0,34	11,30	0,17
Среда													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
210	Омлет натуральный	200	18,5	19,2	4,6	265	164	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
306	Горошек зелёный консервированный	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,21	0,00	3,00	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 витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		21,7	27,2	21,1	415	187	37	358	5,01	0,18	4,08	0,06
Четверг													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
288	Птица отварная (цыплята)	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,00	0,03	1,60	0,03
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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		31,0	17,9	58,7	519	42	221	340	7,74	0,37	1,70	0,10
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 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	
321	Капуста тушеная	150	2,8	7,3	7,0	105	79	26	50	1,00	0,03	25,30	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:		13,2	28,6	37,4	460	103	40	96	3,24	0,22	26,60	0,04
	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
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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		19,8	19,8	58,6	490	38	174	322	7,44	0,37	0,10	0,07
	Вторник												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога	170	26,9	20,0	19,3	365	252	37	383	1,08	0,09	0,40	0,07
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	40	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		29,9	21,1	39,4	463	257	41	391	1,90	0,09	0,50	0,07
	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	
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
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		25,6	26,0	69,2	610	54	178	322	6,32	0,42	0,36	0,03
	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
321	Капуста тушеная	150	2,8	7,3	7,0	105	79	26	50	1,00	0,03	25,30	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:		11,8	18,3	17,2	277	89	39	130	2,54	0,07	25,40	0,04
	Пятница												
	Завтрак												
ГТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,45	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	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
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		26,8	17,7	70,2	551	49	195	353	9,52	0,35	11,55	0,06
	Итого по меню:		223,0	225,0	509,8	4950	1318	1131	2862	55,19	2,55	81,69	0,68
	среднее за день		22,3	22,5	51,0	495	132	113	286	5,52	0,26	8,17	0,07

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