

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Ценов дд

Сухомей А.К.

21 апреля 2025 г.

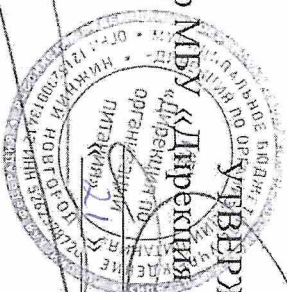


УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

2025 г.



2-х недельное примерное гиппоаллергенное циклическое меню учащихся 5-11 классов
на апрель 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>														
	<i>Понедельник</i>														
	<i>Завтрак</i>														
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 "Лаконка"	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 микроулучшителями	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00		
	<i>Всего:</i>		21,1	20,0	68,6	537	94	17	85	1,94	0,14	0,10	0,04		
	<i>Вторник</i>														
	<i>Завтрак</i>														
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 микроулучшителями	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00		
	<i>Всего:</i>		22,1	28,4	69,4	628	405	189	465	9,54	0,34	11,30	0,17		
	<i>Среда</i>														
	<i>Завтрак</i>														
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		
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	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 микроулучшителями	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00		
	<i>Всего:</i>		21,4	27,2	21,1	415	188	41	352	5,30	0,21	13,58	0,06		
	<i>Четверг</i>														
	<i>Завтрак</i>														
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 (ц/плита)	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 микроулучшителями	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00		
	<i>Всего:</i>		31,0	17,9	58,7	519	42	221	340	7,74	0,37	1,70	0,10		
	<i>Пятница</i>														
	<i>Завтрак</i>														
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 микроулучшителями	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00		

	Всего:	Второй день		13,2	28,6	37,4	2460,6	103,9	40	96	3,24	0,22	26,60	0,04
		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, обогащенный йодоказеином		20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:			19,2	19,8	54,3	468	28	174	322	6,94	0,29	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		20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:			28,5	20,6	29,4	415	257	41	391	1,90	0,09	0,50	0,07
		Среда												
	Завтрак													
14	Масло сливочное		10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
278	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
	Батон, обогащенный йодоказеином		20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:			20,1	25,3	57,1	533	41	180	276	7,24	0,26	0,70	0,08
		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													
ТТК 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
71	Орешки свежие (доп.гарнир)		60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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:			26,9	17,3	60,9	510	45	193	366	7,48	0,37	6,55	0,06
	Итого по меню:			215,3	223,4	474,1	4762	1292	1135	2823	53,86	2,36	86,53	0,73
	среднее за день			21,5	22,3	47,4	476	129	113	282	5,39	0,24	8,65	0,07

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