

Корошиков

СОГЛАСОВАНО

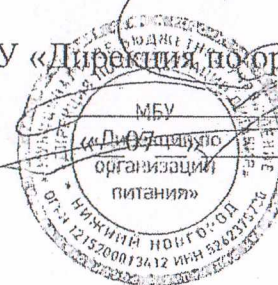


УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

14 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»

№ рецептуры по Сборнику блюдо 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем, мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/48	5,3	1,2	36,1	177	36	0	0	1,86	0,23	0,00	0,00
	Всего:		22,7	16,9	100,4	674	87	80	278	5,04	0,42	6,83	0,00
	Вторник												
	Обед												
119	Суп с горохом, мясом, гречками, зеленью	260/15	11,5	4,7	32,3	217	49	38	97	3,4	0,6	1,3	0,0
288	Птица отварная (цыплята)	55	16,9	1,1	0,1	78	7	52	80	0,88	0,03	1,43	0,03
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,64	0,22	0,00	0,00
	Всего:		38,8	11,8	106,3	688	103	103	218	7,68	0,88	4,83	0,05
	Среда												
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,90	0,10	0,80	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,86	0,21	0,00	0,00
	Всего:		33,1	18,1	98,6	688	84	180	276	9,11	0,54	1,52	0,03
	Четверг												
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	4,0	5,7	10,0	107	41	26	84	1,60	0,20	10,40	0,05
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
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	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

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		25,9	29,7	94,7	748	112	55	222	4,80	0,59	14,76	0,12
	Пятница												
	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
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/46	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,9	0,2	0,0	0,0
	Всего:		23,4	25,0	109,6	759	108	55	167	8,01	0,39	31,05	0,02
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	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	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/31	4,0	1,1	26,6	127	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		23,7	20,9	108,1	711	163	39	155	3,71	0,40	18,32	0,05
	Вторник												
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
ТТК 98	Курица с булгуром	200	13,6	10,0	40,2	305	10	4	17	0,30	0,30	3,30	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	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/39	4,5	1,3	30,3	147	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		31,4	12,9	111,1	683	66	46	77	5,48	0,49	19,20	0,02
	Среда												
	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

[illegible]