

СОГЛАСОВАНО



М.А. Шолов

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»



Е.В. Пороховой
_____ апреля _____ 2025 г.

2-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню учащихся 5-11 классов
с 14 по 30 апреля 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												
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	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
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		3,2	5,7	68,7	372	19	34	84	2,00	0,16	6,24	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	90	0,7	0,1	2,2	13	21	13	38	0,50	0,03	9,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		3,7	5,9	46,4	252	125	64	136	6,75	0,14	29,10	0,00
	Итого:		6,9	11,6	115,1	624	144	98	220	8,75	0,30	35,34	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
310	Картофель отварной	180	3,5	6,5	18,5	147	16	35	94	1,37	0,18	25,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		10,4	14,0	82,0	496	281	77	218	2,43	0,32	23,54	0,18
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	90	0,7	0,1	2,2	13	21	13	38	0,50	0,03	9,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		3,7	5,9	46,4	252	125	64	136	6,75	0,14	29,10	0,00
	Итого:		16,8	28,6	157,0	951	480	159	376	9,68	0,47	74,00	0,18
	Среда												
	Завтрак												
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		0,7	0,1	56,4	229	19	12	33	1,21	0,02	6,10	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	90	0,7	0,1	2,2	13	21	13	38	0,50	0,03	9,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		3,7	5,9	46,4	252	125	64	136	6,75	0,14	29,10	0,00
	<i>Итого:</i>		<i>4,4</i>	<i>6,0</i>	<i>102,8</i>	<i>481</i>	<i>144</i>	<i>76</i>	<i>169</i>	<i>7,96</i>	<i>0,16</i>	<i>35,20</i>	<i>0,00</i>
	Четверг												
	Завтрак												
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	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
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		16,4	23,7	377,1	1815	451	262	591	25,88	0,64	111,84	0,00
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	90	0,7	0,1	2,2	13	21	13	38	0,50	0,03	9,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		3,4	5,7	42,2	242	152	64	127	6,96	0,07	28,93	0,00
	<i>Итого:</i>		<i>19,8</i>	<i>29,4</i>	<i>419,3</i>	<i>2057</i>	<i>603</i>	<i>326</i>	<i>718</i>	<i>32,84</i>	<i>0,71</i>	<i>140,77</i>	<i>0,00</i>
	Пятница												
	Завтрак												
541/2004	Рагу овощное	180	2,5	8,8	12,4	138	23	20	44	0,72	0,05	11,40	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		4,0	9,5	44,1	277	131	55	108	6,43	0,07	27,30	0,00
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	250	1,6	5,0	7,0	79	27	15	34	0,60	0,05	17,40	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	90	0,7	0,1	2,2	13	21	13	38	0,50	0,03	9,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		3,3	5,8	39,4	223	142	55	111	6,45	0,08	36,30	0,00
	<i>Итого:</i>		<i>7,3</i>	<i>15,3</i>	<i>83,5</i>	<i>500</i>	<i>273</i>	<i>110</i>	<i>219</i>	<i>12,88</i>	<i>0,15</i>	<i>63,60</i>	<i>0,00</i>
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		1,5	0,7	54,1	229	108	35	64	5,71	0,02	15,90	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		2,7	5,2	70,4	337	29	36	92	2,11	0,13	16,30	0,00
	Итого:		4,2	5,9	124,5	566	137	71	156	7,82	0,15	32,20	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
541/2004	Рагу овощное	180	2,5	8,8	12,4	138	23	20	44	0,72	0,05	11,40	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		4,0	9,5	44,1	277	131	55	108	6,43	0,07	27,30	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	90	0,7	0,1	2,2	13	21	13	38	0,50	0,03	9,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		3,7	5,9	46,4	252	125	64	136	6,75	0,14	29,10	0,00
	Итого:		7,7	15,4	90,5	529	256	119	244	13,18	0,21	56,40	0,00
	Среда												
	Завтрак												
67	Винегрет овощной	130	1,4	13,3	9,0	161	20	17	34	0,75	0,05	9,49	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		2,9	14,0	40,7	300	128	52	98	6,46	0,07	25,39	0,00
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		2,7	5,6	62,4	319	131	51	89	6,46	0,04	19,93	0,00
	Итого:		5,6	19,6	103,1	619	259	103	187	12,92	0,11	45,32	0,00
	Четверг												
	Завтрак												
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		1,5	0,7	54,1	229	108	35	64	5,71	0,02	15,90	0,00
	Обед												

88	Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	250	1,6	5,0	7,0	79	27	15	34	0,60	0,05	17,40	0,00
312	Пюре картофельное	130	2,2	4,0	18,0	118	11	26	55	1,00	0,11	4,14	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		5,3	9,7	56,7	336,0	146	76	153	7,31	0,18	37,44	0,00
	Итого:		6,8	10,4	110,8	565	254	111	217	13,02	0,20	53,34	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		0,7	0,1	56,4	229	19	12	33	1,21	0,02	6,10	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		3,2	5,8	67,4	333	111	55	111	6,43	0,12	23,10	0,00
	Итого:		3,9	5,9	123,8	562	130	67	144	7,64	0,14	29,20	0,00
	Итого по меню:		83,4	148,1	1430,4	7454	2680	1240	2650	126,69	2,60	565,37	121,30
	среднее за день		8,3	14,8	143,0	745	268	124	265	12,67	0,26	56,54	12,13
Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова													