

СОГЛАСОВАНО

*М.А. Мискина*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Г.В. Пороховой

« 28 » апреля 2025 г.



2-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню учащихся 1-4 классов
на май 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													
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00	
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	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 с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00	
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	
	Всего:		13,6	19,9	66,5	499	54	53	133	5,80	0,33	33,30	0,00	
	Обед													
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00	
265	Плов из свинины	200	13,6	16,4	35,7	345	15	44	183	1,80	0,20	1,40	0,00	
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00	
	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,72	0,21	0,00	0,00	
	Всего:		21,3	22,7	94,1	664	71	84	266	5,86	0,55	26,70	0,00	
	Полдник													
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0	
	Всего:		0,1	0,1	29,7	120	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00	
	Итого:		35,0	42,7	190,3	1283	129	141	402	11,86	0,89	63,75	0,00	
	Вторник													
	Завтрак													
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01	
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	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 с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00	
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	
	Всего:		22,6	9,0	64,2	458	50	59	207	4,85	0,13	11,70	0,01	
	Обед													
119	Суп с горохом, мясом, гречками, зеленью	260/15	13,0	3,4	32,3	231	49	38	120	3,4	0,7	2,5	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	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00	
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	55	0,6	0,1	1,9	11	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0	
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		28,6	13,3	74,8	563	90	78	282	4,98	0,45	36,00	0,01
	Подник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,00
	Всего:	265	1,1	0,7	49,2	208	28	13	15	3,10	0,00	31,00	0,00
	Итого:		55,3	31,4	164,3	1190	133	116	428	10,62	0,79	67,10	0,01
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифтекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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
	Батон витаминный с микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00
	Всего:		20,4	21,7	102,5	687	44	149	245	7,15	0,45	1,30	0,00
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260	4,3	4,6	7,8	89	35	23	74	1,0	0,2	18,7	0,0
265	Плов из свинины	200	13,6	16,4	35,7	345	15	44	183	1,80	0,20	1,40	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		23,9	22,7	99,4	696	119	88	298	8,13	0,64	36,20	0,00
	Подник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином B ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	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
	Всего:		2,4	6,8	29,8	189	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:		46,7	51,2	231,7	1572	181	247	555	17,68	1,09	48,50	0,00
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	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 с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00

		Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
		Всего:		22,4	8,8	60,7	441	58	59	207	5,33	0,14	11,70	0,01
		Обед												
104		Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00
241		Мясо отварное	90	23,1	13,5	0,0	214	10	26	173	2,00	0,07	0,00	0,00
309		Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
71		Помидоры свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,2	0,0	5,0	0,0
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 микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
		Всего:		33,0	24,6	65,2	611	52	66	281	5,70	0,33	15,30	0,00
		Полдник												
		Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
700		Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,00
		Всего:	265	0,1	0,1	29,7	120	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
		Итого:		55,5	33,5	155,6	1172	114	129	491	11,23	0,48	30,75	0,01
		Вторник												
		Завтрак												
ТТК 477		Бифтекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
302		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
71		Помидоры свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,2	0,0	5,0	0,0
		Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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 микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
		Всего:		18,8	21,1	88,4	618	47	153	250	7,41	0,41	6,30	0,00
		Обед												
104		Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00
227		Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
304		Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
338		Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
348		Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
		Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
		Всего:		25,2	13,8	77,8	594	96	100	287	6,07	0,26	22,69	0,01
		Полдник												
		Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,8	0,2	4,0	0,00
338		Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
		Всего:		0,4	0,4	33,8	141	32	18	26	5,20	0,20	15,00	0,00
		Итого:		44,4	35,3	200,0	1353	175	271	563	18,68	0,87	43,99	0,01
		Среда												
		Завтрак												

105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	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
	Всего:		25,6	17,4	40,3	419	15	25	131	2,54	0,34	0,10	0,00
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	260	4,4	4,4	9,9	97	35	25	77	1,40	0,22	10,30	0,00
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		24,2	25,8	97,6	750	125	201	355	10,87	0,64	23,39	0,00
	Полдник												
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,8	0,2	4,0	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:	265	0,4	0,4	33,8	141	32	18	26	5,20	0,20	15,00	0,00
	Итого:		50,2	43,6	171,7	1310	172	244	512	18,61	1,18	38,49	0,00
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	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 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	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		13,4	19,7	63,0	482	62	53	133	6,28	0,34	33,30	0,00
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	250	1,6	5,0	7,0	79	27	15	34	0,6	0,1	17,4	0,0
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	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	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		29,0	22,7	58,1	551	60	40	165	4,12	0,48	17,50	0,00
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		0,6	0,5	34,7	145	23	14	20	3,25	0,00	11,10	0,00
	Итого:		43,0	42,9	155,8	1178	145	107	318	13,65	0,82	61,90	0,00

