

СОГЛАСОВАНО



М.А. Писов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.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 блюда 2015г.	Наименование блюда	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														
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8		173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0	
265	Плов из свинины	200	13,6	16,4	35,7		345	15	44	183	1,8	0,2	1,4	0,0	
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	45	0,5	0,1	1,7		10	6	9	12	0,4	0,0	11,3	0,0	
	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1		41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	27,3		134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		24,6	23,8	97,6		703	178	73	294	5,79	0,62	22,85	0,00	
	Вторник														
	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 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2		156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,0	
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9		178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8		49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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	25/38	4,8	1,1	32,5		159	33	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		39,2	17,7	121,9		859	147	97	287	9,89	1,08	14,84	0,05	
	Среда														
	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	
260	Гуляш из свинины	100	10,2	12,2	2,4		160	15	16	102	1,0	0,3	0,5	0,0	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6		246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0	
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	45	0,5	0,1	1,7		10	6	9	12	0,4	0,0	11,3	0,0	
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0		58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/27	4,0	0,8	26,2		129	29	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		36,1	21,5	96,8		727	86	191	365	9,31	0,82	14,65	0,03	
	Четверг														
	Обед														
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью (свинина)	265	4,8	5,0	10,1		105	38	23	72	1,3	0,2	8,2	0,0	

278	Тфтели 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
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	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		26,7	28,9	91,0	729	107	52	214	4,45	0,59	8,56	0,08
	Пятница												
	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
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:		23,9	24,6	109,6	756	107	55	164	7,81	0,59	31,00	0,02
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Обед												
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	9,2	4,8	23,2	172	22	30	140	2,5	1,0	6,7	0,1
260	Гуляш из свинины	100	10,2	12,2	2,4	160	15	16	102	1,0	0,3	0,5	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоканеном	25/27	3,7	1,0	24,3	118	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		29,4	23,1	92,1	690	80	74	302	5,98	1,48	26,70	0,08
	Вторник												
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	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
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 микронутриентами/Батон, обогащенный йодоканеном	25/39	4,5	1,3	30,3	147	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0

[illegible]

Исполнительное производственное отделение МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В. Решетникова