СОГЛАСОВАНО Директор МАОУ «ШКОЛА № 103» _____ Хилова М.А. « » 2024г УТВЕРЖДАЮ Диренция по организации питания» Е.В. Пороховой «22 » августа 2024 г.

4-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню учащихся 1-4 классов МАОУ «ШКОЛА № 103» на первую четверть 2024-2025 учебного года.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры			Пищевые вещества			Энергетиче	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)			
№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	белки	жиры	углеводы	ская ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	С	A		
	Первая неделя														
	Попедельник														
	Обед														
TTK 83	Суп "Минестроне"	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4		
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0		
309	Вермишель отварная	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		
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 витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0		
	Всего:		19,5	20,7	85,3	619	208	197	505	5,5	0,7	54,7	0,4		
	Вторник						20								
	Обед														
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	265	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,0		
438	Азу из говядины	200	11,7	13,0	20,9	248	19	43	82	2,1	0,2	24,3	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		
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 витаминный с микронутриентами	25/20	3,4	0,7	22,2	109	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0		
	Всего:		21,0	18,3	67,8	550	119	99	200	5,9	0,5	49,4	0,0		
	Среда														
	Обед														
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	260	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0,0		
105	Фрикадельки мясные припущенные	60	13,1	7,8	0,5	125	3	9	58	0,6	0,2	0,0	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	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0		
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0		
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0		
	Всего:		26,3	17,6	80,2	589	73	49	165	4,3	0,5	21,7	0,0		
	Четверг		<u> </u>		T								Ĺ		
TTK 83 260 309 71 342 82 438 71 348 71 348 71 700/2004	Обед														
112	Суп с вермищелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0		
TTV 66	Голубцы из индейки с цветной капустой	108/50	8,1	13,7	10,3	197	38	12	61	1,7	0,1	4,7	0,0		
111/00	и оплото из инденки с пветной капустой	100/50	0,1	13,/	10,3	17/	30	12	01	1,/	υ,1	4,/	1		

312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
	Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		21,1	33,2	88,9	738	118	62	224	6,0	0,5	15,1	0,1
	Патища												
	Обед				1.1			:					
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0
288	Птица отварная (цыплята)	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,0	0,0	1,6	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,6	0,0	17,5	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28 =	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		36,3	13,2	76,0	599	104	131	268	5,8	0,4	25,3	0,1
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой	265	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,2	0,1	7,1	0,0
TTK 55	Рагу из говядины	200	12,5	12,0	16,5	224	21	37	73	2,2	0,2	39,0	0,0
TTK 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон,	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,2	17,5	68,9	512	59	63	172	4,4	0,4	46,1	0,0
	Вторник												1
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	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
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 йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		25,5	19,4	81,3	639	105	90	210	6,2	0,5	21,5	0,0
	Среда												
	Обед												

111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной,	265	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,8	0,1	2,3	0,0
241	зеленью Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,9	0,0	0.0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,0	_	0,0
										_			-
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0		0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0 0,0 15,0 0,1 0,0 17,4 10,1 1,3 0,0 7,5 13,0 0,9 0,0 32,8 5,3 4,3 16,0 4,5 0,0 30,1	0,0
	Всего:		27,0	19,2	79,9	597	100	193	376	9,6	0,4	17,4	0,0
	Четверг												
	Обед												
TTK 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0
288	Птица отварная (цыплята)	50	15,4	1,0	0,1	71	6	47	73	0,8	0,0	1,3	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	_	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0		0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	_	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0		0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		31,9	13,6	98,6	673	208	110	250	7,4	0,5	32,8	0,1
	Пятница												
	Обед												Т
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,8	0,2		0,0
TTK 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0		0,0
TTK 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 йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1		0,0
	Всего:		25,7	22,3	67,6	573	94	93	268	4,5	0,4	30,1	0,0
	Третья неделя												
	Понедельник												
157/2004 284 TTK 275 TTK 206	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
438	Азу из говядины	200	11,7	13,0	20,9	248	19	43	82	2,1	0,2	24,3	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,2	18,3	81,6	604	100	94	198	7,7	0,4	0,0 43,4 11,3 0,0 5,1 24,7 0,0 41,1 13,0 0,0 0,1 0,1 0,0 13,2 17,4 1,6 0,0 17,5 2,1	0,0
	Вторник												
	Обед												
TTK 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	255	6,6	4,6	8,4	104	31	35	75	1,6	0,1	11,3	0,0
105	Фрикадельки мясные припущенные	60	13,1	7,8	0,5	125	3	9	58	0,6	0,2	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
TTK 62	Компот из яблок с чёрной смородиной	200	0,3	0,2	13,9	58	5	3	3	1,3	1,2	24,7	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		26,9	18,6	60,0	518	105	75	218	6,0	1,8	11,3 0,0 5,1 24,7 0,0 41,1 13,0 0,0 0,1 0,0 13,2 17,4 1,6 0,0 17,5	0,3
	Среда												
	Обед						-						
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,2	0,8	13,0	0,2
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,9	0,0	0,0	0,0
TTK 54	Овощи тушёные	150	3,2	6,3	14,1	126	15	19	52	1,0	0,1	0,1	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Bcero:		27,0	15,5	72,4	537	85	52	221	7,5	1,1	11,3 0,0 5,1 24,7 0,0 41,1 13,0 0,0 0,1 0,1 0,0 13,2 17,4 1,6 0,0 17,5 2,1 0,0 38,6	0,2
	Четверг												
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
288	Птица отварная (цыплята)	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,0	0,0	-	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1		0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,6	0,0	17,5	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		32,7	11,0	76,7	537	87	97	212	5,8	0,5	38,6	0,0
-	Пятница												
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0

TTK 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,4	0,0	18,6	0,
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0
	Всего:		30,2	14,7	79,7	602	122	92	175	4,8	0,4	28,7 11,9 0,6 5,1 0,0 17,6	0
	Четвёртая неделя												\top
	Понедельник											0,9 0,0 28,7 11,9 0,6 5,1 0,0 0,0	Γ
	Обед												1
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	260	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,9	0,1	11,9	
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	Τ
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	T
TTK 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	Ť
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,3	0,1	0,0	
	Всего:		15,9	19,3	58,4	487	97	64	149	4,4	0,4	17,6	Ť
	Вторник												T
	Обед												1
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	T
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,6	0,1	0,7	Ť
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,2	0,0	25,0	T
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	T
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	1
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	
	Всего:		19,9	17,1	95,1	654	102	105	312	7,2	0,6	39,7	1
	Среда												T
	Обед												T
211/2022	Борщ Краснодарский с мясом, сметаной, зеленью	270	4,5	5,2	12,3	114	37	22	68	1,3	1,6	19,0	
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,9	0,0	0,0	I
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	1
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	I
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	
	Всего:		23,5	15,2	85,6	572	75	45	198	4,7	1,8	39,0	Ī
	Четверг												
265 1 71 338 348 1 348 1 211/2022 2 241 1 309 388 1	Обед												T

96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	270	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,2	0,1	7,1	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	200	17,6	16,5	21,0	302	20	46	155	2,0	0,2	4,4	0,0
TTK 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	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 микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:	785	27,4	25,7	78,6	683	120	102	303	5,2	0,4	28,4	0,0
	Пятница												
	Обел												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
288	Птица отварная (цыплята)	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,0	0,0	1,6	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1 **	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,6	0,0	17,5	0,0
TTK 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:	825	35,0	12,5	94,6	625	63	122	280	5,2	0,4	31,7	0,1
	Итого по меню:		515,2	363,0	1577,2	11908,0	2143,0	1934,0	4904,0	118,2	12,5	635,4	1,8
	среднее за день		25,8	18,2	78,9	595	107	97	245	5.9	0,6	31.8	0.1

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