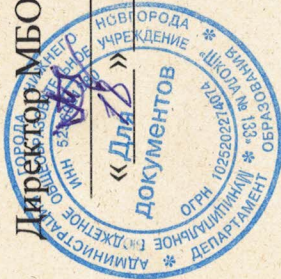


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «ШКОЛА № 133»

Косарева М.В.

«ДЛЯ» ссылка 2024г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации
питания»

Е.И. Корнева

«ссылка» 2024г.



4-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню завтраков учащихся 1-4 классов
МБОУ «ШКОЛА № 133» на четвёртую четверть 2023-2024 учебного года.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	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																									
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00	0,00												
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00	0,00												
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00	0,00												
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0	0,0												
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00												
	Всего:		15,4	10,6	52,7	368	57	58	194	6,34	0,26	36,90	0,00	0,00												
Вторник																										
	Завтрак																									
288	Птица отварная	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05	0,05												
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00												
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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	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	0,00												
	Всего:		30,9	10,2	65,7	509	46	110	199	6,05	0,13	15,20	0,05	0,05												
Среда																										
	Завтрак																									
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	44,5	375	12	30	84	1,4	0,0	2,3	0,0	0,0												
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	0,0	0,0												
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,6	0,1	120	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	0,0												
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00												
	Всего:		14,9	18,1	85,8	566	100	64	148	3,45	0,19	147,40	0,00	0,00												
Четверг																										
	Завтрак																									
105	Фрикадельки мясные припущенные	85	18,6	11,0	0,7	176	4	12	82	0,85	0,26	0,00	0,00	0,00												
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00	0,00												
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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	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	0,00												
	Всего:		24,2	17,6	53,2	467	54	57	182	6,25	0,49	34,10	0,00	0,00												
Пятница																										
	Завтрак																									
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0												

302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	80	0,6	0,1	2,0	11	18	11	34	0,5	0,0	8,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		24,3	16,8	80,0	568	74	179	307	10,03	0,51	21,13	0,03
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	60	16,1	3,7	0,2	98	13	8	6	1,10	0,02	0,00	0,00
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	40	0,6	2,0	4,5	39	17	6	11	0,2	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		21,8	11,8	44,5	370	59	47	103	3,80	0,26	32,10	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	75	23,0	1,5	0,4	108	10	70	111	1,30	0,04	2,40	0,05
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		29,6	10,2	67,0	509	51	111	201	6,32	0,14	23,00	0,05
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,0	0,0	7,2	0,0
ТТК 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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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
	Батон витаминный с микроэлементами	22	1,8	0,4	12,6	62	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		17,8	14,9	59,2	444	82	59	111	6,55	0,11	36,30	0,00
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,10	0,04	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	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

377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		14,1	17,0	65,6	472	86	68	210	6,68	0,26	43,86	0,00
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,10	0,04	0,00	0,00
ТТК 565	Булгур отварной	150	6,9	8,8	36,0	251	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		20,0	19,1	61,4	497	33	16	24	2,55	0,12	25,10	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	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	Огурцы свежие (доп. гарнир)	55	0,4	0,0	1,4	8	12	8	23	0,3	0,0	55,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,4	0,0	10,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		21,8	15,4	73,7	527	63	71	208	6,33	0,24	78,55	0,06
	Итого по меню:		449,0	279,3	1290,6	9631	1328	1729	3708	124,97	5,41	793,48	0,34
	среднее за день		22,5	14,0	64,5	482	66	86	185	6,25	0,27	39,67	0,02

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