

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа № 179»

М.Е. Кузьмина

« 1 » ноября 2023г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации
питания»

Е.И. Корнева

« 1 » ноября 2023г.



4-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню завтраков учащихся 1-4 классов
МБОУ «Школа № 179» на вторую четверть 2023-2024 учебного года.

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													
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
306	Горошек зеленый консервированный (доп. гарнир)	50	1,6	0,1	3,2	20	10	10	32	0,36	0,00	5,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Всего:		11,4	7,7	74,5	413	74	164	265	5,87	0,28	53,50	0,00
Вторник													
Завтрак													
288	Птица отварная	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,00	0,03	1,60	0,03
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	30	3,1	1,5	18,0	98	10	31	1	0,11			
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	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		25,2	8,8	56,3	404	57	132	188	6,01	0,18	35,70	0,03
Среда													
Завтрак													
288	Птица отварная	55	10,0	9,0	0,3	121	12	8	5	1,04	0,04	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,51	0,02	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Всего:		14,9	16,8	48,0	432	63	46	96	2,56	0,13	48,50	0,00
Четверг													
Завтрак													
288	Птица отварная	65	20,1	1,3	0,3	93	8	61	95	1,07	0,04	1,72	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,20	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00
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	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		30,1	9,3	62,8	455	58	226	337	9,95	0,28	32,32	0,04
Пятница													
Завтрак													
288	Птица отварная	55	10,0	9,0	0,3	121	12	8	5	1,04	0,04	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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	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:		21,5	9,3	59,2	437	104	99	180	6,84	0,09	11,53	0,03
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,00	0,03	1,60	0,03
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
306/2015	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	20	2,0	1,0	12,0	65	7	21	60	0,70	0,08	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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Всего:		24,2	8,3	50,5	373	57	123	249	6,64	0,26	38,50	0,03
	Вторник												
	Завтрак												
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,51	0,02	0,00	0,00
306/2015	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	60	6,2	3,0	36,0	196	20	62	181	2,22	0,11	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,60	0,00	10,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	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
	Всего:		10,8	11,2	117,5	645	117	109	281	8,18	0,13	10,10	0,00
	Среда												
	Завтрак												
288	Птица отварная	65	20,1	1,3	0,3	93	8	61	95	1,07	0,04	1,72	0,04
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,30	0,01	13,20	0,00
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	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		24,1	9,2	40,6	340	67	109	194	6,08	0,18	33,14	0,04
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная	70	18,7	4,2	0,2	113	14	10	7	1,30	0,03	0,20	0,00
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,51	0,02	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		23,0	12,3	51,4	438	41	45	89	5,56	0,05	13,30	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная	50	15,4	1,0	0,1	71	6	47	73	0,80	0,03	1,30	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,20	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	0,00

