

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа № 179»

М.Е. Кузьмина

« 04 » 04 2024г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации
питания»

Е.И. Корнева

« 04 » 04 2024г.



4-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню завтраков учащихся 1-4 классов
МБОУ «Школа № 179» на четвёртую 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													
288	Птица отварная	50	8,9	8,0	0,2	110	11	7	5	0,90	0,03	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
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	0,9	0,0	2,9	0,0
Всего:			12,6	14,1	38,6	333	54	53	107	5,84	0,18	36,90	0,00
Вторник													
Завтрак													
288	Птица отварная	85	26,2	1,7	0,4	122	10	80	124	1,40	0,05	2,25	0,06
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	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:			30,5	9,8	51,6	447	37	115	206	5,65	0,05	15,35	0,06
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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	45	0,5	0,1	1,7	10	6	9	12	0,4	0,0	11,3	0,0
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,6	0,1	120	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
Всего:			13,2	17,7	72,5	502	91	69	150	3,26	0,13	133,65	0,00
Четверг													
Завтрак													
288	Птица отварная	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,1	0,0	2,0	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	0,85	0,00	0,10	0,00
Всего:			25,3	7,5	38,9	323	54	113	210	6,22	0,26	38,10	0,05
Пятница													
Завтрак													
288	Птица отварная	55	10,0	9,0	0,3	121	12	8	5	1,04	0,04	0,00	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	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	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
Всего:			19,6	17,0	61,4	475	64	166	250	9,59	0,27	18,10	0,00
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
	Всего:		19,8	11,3	30,2	300	49	47	103	3,30	0,18	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)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,5	0,0	12,5	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
	Всего:		27,9	9,7	53,6	445	44	115	206	6,05	0,07	28,00	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
	Всего:		16,0	14,5	46,6	382	72	59	111	6,05	0,03	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)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	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
	Всего:		15,0	17,4	40,3	406	33	39	99	2,81	0,06	6,10	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная	75	23,0	1,5	0,4	108	10	70	111	1,30	0,04	2,40	0,05
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)	65	0,5	0,0	1,5	9	15	9	27	0,4	0,0	6,5	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	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		32,7	9,4	61,7	464	65	230	362	9,94	0,27	22,00	0,05
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05
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	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	0,9	0,0	2,9	0,0
	Всего:		25,2	7,5	38,6	322	52	111	204	6,14	0,25	38,90	0,05
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05
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)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	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	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		34,3	9,5	61,5	469	63	234	366	9,91	0,28	21,20	0,05
	Среда												
	Завтрак												
288	Птица отварная	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	55	0,4	0,0	1,4	8	12	8	23	0,3	0,0	55,0	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
	Всего:		25,1	6,7	35,9	304	59	114	210	6,21	0,24	75,22	0,05
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная	65	17,4	3,9	0,3	107	14	9	6	1,23	0,03	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
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:		21,7	12,0	51,5	432	41	44	88	5,48	0,03	13,10	0,00
	Пятница												
	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	0,21	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	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,6	0,1	120	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
	Всего:		30,9	9,2	64,7	464	99	232	359	7,29	0,35	129,32	0,04
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	65	20,1	1,3	0,3	93	8	61	95	1,07	0,04	1,72	0,04
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	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	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
	Всего:		24,7	9,5	59,4	452	105	108	195	7,03	0,10	11,82	0,04

Вторник													
	Завтрак												
288	Птица отварная	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05
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)	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
	Всего:		34,1	9,6	61,1	467	53	232	349	9,82	0,28	22,70	0,05
Среда													
	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
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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Всего:		23,1	10,3	45,3	367	76	111	206	6,24	0,18	54,50	0,03
Четверг													
	Завтрак												
288	Птица отварная	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,10	0,04	0,00	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	Огурцы свежие (доп. гарнир)	55	0,4	0,0	1,4	8	12	8	23	0,3	0,0	55,0	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
	Всего:		19,8	17,1	48,8	428	44	155	239	6,75	0,26	55,10	0,00
Пятница													
	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	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Всего:		14,8	16,1	39,6	361	24	35	86	2,57	0,07	25,10	0,03
	Итого по меню:		466,3	235,8	1001,8	8143	1179	2382	4106	126,15	3,54	813,56	0,55
	среднее за день		<i>23,3</i>	<i>11,8</i>	<i>50,1</i>	<i>407</i>	<i>59</i>	<i>119</i>	<i>205</i>	<i>6,31</i>	<i>0,18</i>	<i>40,68</i>	<i>0,03</i>
Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова													