

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»  
Е.В. Пероховой  
«25» октября 2024 г.



2-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню учащихся 5-11 классов  
на ноябрь 2024 года в общеобразовательных учреждениях.

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		Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<i>Первая неделя</i>													
<b>Понедельник</b>													
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 57	Пудинг "Лакомка"	200	18,8	12,1	54,1	399	77	13	74	0,60	0,05	0,00	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами												
	<b>Всего:</b>	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
			<b>21,1</b>	<b>20,0</b>	<b>68,6</b>	<b>537</b>	<b>94</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>1,94</b>	<b>0,14</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>
<b>Вторник</b>													
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционнно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
288	Птица отварная (цыплята)	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами												
	<b>Всего:</b>	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
			<b>36,3</b>	<b>21,0</b>	<b>58,8</b>	<b>568</b>	<b>144</b>	<b>236</b>	<b>415</b>	<b>8,04</b>	<b>0,44</b>	<b>2,17</b>	<b>0,15</b>
<b>Среда</b>													
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционнно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
210	Омлет натуральный	200	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами												
	<b>Всего:</b>	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
			<b>23,2</b>	<b>30,8</b>	<b>19,1</b>	<b>443</b>	<b>282</b>	<b>37</b>	<b>399</b>	<b>4,90</b>	<b>0,18</b>	<b>1,15</b>	<b>0,09</b>
<b>Четверг</b>													
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,09	0,05	0,58	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами												
	<b>Всего:</b>	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
			<b>21,1</b>	<b>21,8</b>	<b>61,1</b>	<b>537</b>	<b>149</b>	<b>187</b>	<b>333</b>	<b>7,91</b>	<b>0,38</b>	<b>0,75</b>	<b>0,07</b>
<b>Пятница</b>													
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционнно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03

ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,45	0,03
321	Капуста тушеная	150	2,8	7,3	7,0	105	79	26	50	1,00	0,03	25,30	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		22,4	26,4	37,5	483	222	66	224	5,74	0,22	36,92	0,10
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционнo	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
241	Мясо отварное	30	7,3	3,1	0,0	56	3	9	69	0,70	0,03	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		22,1	22,7	58,6	525	138	179	382	7,54	0,37	0,17	0,10
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
223	Запеканка из творога	170	26,9	20,0	19,3	365	252	37	383	1,08	0,09	0,40	0,07
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	40	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		30,4	28,8	50,3	578	277	51	406	4,32	0,10	11,50	0,11
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	13,2	10,6	3,3	161	156	16	99	1,10	0,01	0,60	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		25,1	27,3	57,6	573	181	181	352	7,34	0,27	0,70	0,10
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05
315	Капуста цветная отварная с маслом	150	4,0	5,5	6,8	93	42	28	83	2,30	0,16	113,40	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		30,2	7,7	17,1	257	56	107	208	4,42	0,21	115,60	0,05
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04

ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>19,0</b>	<b>30,0</b>	<b>71,0</b>	<b>630</b>	<b>50</b>	<b>185</b>	<b>300</b>	<b>9,54</b>	<b>0,36</b>	<b>12,30</b>	<b>0,07</b>
	Итого по меню:		250,9	236,5	499,7	5131	1593	1245	3104	61,69	2,67	181,36	0,88
	среднее за день		25,1	23,7	50,0	513	159	124	310	6,17	0,27	18,14	0,09

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