

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа № 190»

*Звезда* Звезда И.А.

«    » Школа № 190 2024 г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации  
питания»

*Е.И. Корнева* Е.И. Корнева

« 23 » января 2024 г.



4-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню обедов учащихся 1-4 классов  
МАОУ «Школа №190» с 5 февраля по 31 марта 2024 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 <sub>1</sub>	C	A
	<i>Первая неделя</i>												
	<b>Понедельник</b>												
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
241	Мясо отварное	40	10,9	4,5	0,0	84	5	13	103	1,00	0,03	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,20	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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,5</b>	<b>16,6</b>	<b>87,7</b>	<b>640</b>	<b>100</b>	<b>199</b>	<b>421</b>	<b>11,07</b>	<b>0,43</b>	<b>19,09</b>	<b>0,00</b>
	<b>Вторник</b>												
	Обед												
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	2,6	2,8	14,0	115	19	32	72	1,09	0,12	12,00	0,00
288	Птица отварная	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,00	0,03	1,60	0,03
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
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	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,6</b>	<b>9,2</b>	<b>50,3</b>	<b>409</b>	<b>63</b>	<b>117</b>	<b>226</b>	<b>4,93</b>	<b>0,37</b>	<b>22,82</b>	<b>0,03</b>
	<b>Среда</b>												
	Обед												
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	2,6	2,8	14,0	115	19	32	72	1,09	0,12	12,00	0,00
291	Плов из индейки	200	11,4	18,6	41,6	380	13	31	82	1,5	0,0	2,4	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>17,0</b>	<b>22,5</b>	<b>103,7</b>	<b>710</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>171</b>	<b>7,12</b>	<b>0,26</b>	<b>47,35</b>	<b>0,00</b>
	<b>Четверг</b>												
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0







104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	2,6	2,8	14,0	115	19	32	72	1,09	0,12	12,00	0,00
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>21,3</b>	<b>13,2</b>	<b>80,2</b>	<b>578</b>	<b>101</b>	<b>85</b>	<b>243</b>	<b>7,35</b>	<b>0,32</b>	<b>25,89</b>	<b>0,00</b>
	Пятница												
	Обед												
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	2,6	2,8	14,0	115	19	32	72	1,09	0,12	12,00	0,00
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
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	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,2</b>	<b>9,3</b>	<b>50,5</b>	<b>417</b>	<b>64</b>	<b>122</b>	<b>234</b>	<b>5,00</b>	<b>0,38</b>	<b>22,94</b>	<b>0,04</b>
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00
241	Мясо отварное	55	13,2	5,5	0,0	103	6	16	126	1,26	0,04	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,4</b>	<b>17,1</b>	<b>77,1</b>	<b>554</b>	<b>66</b>	<b>64</b>	<b>243</b>	<b>7,68</b>	<b>0,29</b>	<b>23,30</b>	<b>0,00</b>
	Вторник												
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>17,4</b>	<b>16,7</b>	<b>62,9</b>	<b>501</b>	<b>116</b>	<b>87</b>	<b>274</b>	<b>7,44</b>	<b>0,34</b>	<b>39,42</b>	<b>0,00</b>
	Среда												
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0,0
288	Птица отварная	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,00	0,03	1,60	0,03
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	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
ТТК 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	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>30,1</b>	<b>11,7</b>	<b>74,4</b>	<b>526</b>	<b>81</b>	<b>104</b>	<b>190</b>	<b>6,80</b>	<b>0,26</b>	<b>31,00</b>	<b>0,04</b>
	Четверг												
	Обед												
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	2,6	2,8	14,0	115	19	32	72	1,09	0,12	12,00	0,00
ТТК 56	Соте из индейки с овощами	200	14,3	10,9	16,0	220	24	30	67	2,0	0,2	39,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
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	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>19,4</b>	<b>14,6</b>	<b>67,5</b>	<b>504</b>	<b>90</b>	<b>79</b>	<b>159</b>	<b>7,97</b>	<b>0,36</b>	<b>66,10</b>	<b>0,02</b>
	Пятница												
	Обед												
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	2,6	2,8	14,0	115	19	32	72	1,09	0,12	12,00	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,8	0,2	4,3	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
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	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,5</b>	<b>15,8</b>	<b>71,7</b>	<b>564</b>	<b>110</b>	<b>109</b>	<b>258</b>	<b>7,46</b>	<b>0,40</b>	<b>30,19</b>	<b>0,00</b>
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Обед												
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	2,6	2,8	14,0	115	19	32	72	1,09	0,12	12,00	0,00
ТТК 55	Рагу из говядины	200	11,3	10,8	16,9	211	21	36	73	2,0	0,2	41,0	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,4</b>	<b>14,5</b>	<b>64,5</b>	<b>478</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>167</b>	<b>7,82</b>	<b>0,39</b>	<b>66,10</b>	<b>0,02</b>
	Вторник												
	Обед												
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	2,6	2,8	14,0	115	19	32	72	1,09	0,12	12,00	0,00
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,20	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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>24,1</b>	<b>14,9</b>	<b>87,7</b>	<b>635</b>	<b>109</b>	<b>212</b>	<b>409</b>	<b>11,06</b>	<b>0,46</b>	<b>25,89</b>	<b>0,00</b>
	Среда												



	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,1	0,1	43,7	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>17,0</b>	<b>16,6</b>	<b>59,6</b>	<b>456</b>	<b>109</b>	<b>71</b>	<b>255</b>	<b>4,85</b>	<b>0,42</b>	<b>73,33</b>	<b>0,00</b>
	Четверг												
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00
ТТК 54	Овощи тушёные	150	3,2	6,3	14,1	126	15	19	52	1,0	0,1	0,1	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,7</b>	<b>23,4</b>	<b>52,8</b>	<b>560</b>	<b>80</b>	<b>77</b>	<b>227</b>	<b>4,47</b>	<b>0,57</b>	<b>11,21</b>	<b>0,03</b>
	Пятница												
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	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
ТТК 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	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>21,9</b>	<b>14,4</b>	<b>71,9</b>	<b>504</b>	<b>88</b>	<b>54</b>	<b>217</b>	<b>6,65</b>	<b>0,24</b>	<b>34,87</b>	<b>0,00</b>
	Итого по меню:		<b>443,7</b>	<b>307,6</b>	<b>1446,1</b>	<b>10778</b>	<b>1775</b>	<b>1997</b>	<b>4925</b>	<b>143,38</b>	<b>7,06</b>	<b>669,04</b>	<b>0,20</b>
	среднее за день		<b>22,2</b>	<b>15,4</b>	<b>72,3</b>	<b>539</b>	<b>89</b>	<b>100</b>	<b>246</b>	<b>7,17</b>	<b>0,35</b>	<b>33,45</b>	<b>0,01</b>

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

