

СОГЛАСОВАНО

*Л. А. Вильямовна
Тимофеева*
14.07.25



Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

«Л.А.»
Л.А. Вильямовна
14.07.25



2-х недельное примерное гипонатриевое циклическое меню учащихся 1-4 классов
на февраль 2025 года в общеобразовательных учреждениях.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Рабакина

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)							Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Са	Мg	P	Fe	B ₁	C	A					
	<i>Первая неделя</i>																	
	Понедельник																	
	Завтрак																	
ТТК 57	Пудинг "Лаконка"	200	19	12	54	399	77	13	74	0,60	0,05	0,00	0,00	0,00				
338	Фрукты свежие	110	0	0	11	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00					
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00					
	Всего:		19	13	75	489	100	27	94	3,90	0,05	11,10	0,00					
	Обед																	
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	6	6	23	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02					
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,00					
348	Компот из кураги	200	1	0	13	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00					
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00					
	Всего:		21	18	84	612	180	78	296	4,16	0,43	11,73	0,02					
	<i>Второго:</i>		40	31	159	1101	280	105	390	8,06	0,48	22,83	0,02					
	Вторник																	
	Завтрак																	
15	Сыр порционню	20	5	6	0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06					
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5	7	30	205	151	30	149	0,40	0,02	1,61	0,20					
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	3	3	8	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00					
338	Фрукты свежие	110	0	0	11	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00					
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00					
	Всего:		13	17	59	441	374	55	289	3,85	0,03	12,85	0,26					
	Обед																	
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	5	4	14	108	12	28	92	1,20	0,12	10,00	0,00					
288	Птица отварная (выпята)	60	19	1	0	85	7	56	87	1,00	0,03	1,60	0,03					
309	Рожки отварные	150	5	5	28	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02					
342	Компот из груши	200	0	0	14	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00					
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00					
	Всего:		30	11	66	482	51	97	220	4,94	0,29	13,70	0,05					
	<i>Третьего:</i>		44	27	125	923	425	152	509	8,79	0,32	26,55	0,31					
	Среда																	
	Завтрак																	
288	Птица отварная (выпята)	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					
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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:		22	7	36	297	44	99	185	5,40	0,18	33,70	0,03
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		30	17	74	568	67	180	276	8,23	0,42	1,52	0,03
	Итого:		52	24	110	865	111	279	461	13,63	0,60	35,22	0,06
	Четверг												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	13	3	4	0	47	114	4	65	0,10	0,01	0,09	0,06
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6	9	32	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	3	3	8	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,00
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		13	16	59	433	331	58	264	1,67	0,18	47,59	0,16
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говяжьей тушёной, сметаной, зеленью	270	4	6	10	107	41	26	84	1,60	0,20	10,40	0,05
227	Рыба припущенная	70	13	0	1	56	12	20	99	0,47	0,04	0,47	0,01
312	Пюре картофельное	150	3	5	12	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
342	Компот из яблок	200	0	0	14	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		22	12	47	382	116	78	269	4,95	0,43	20,07	0,16
	Итого:		35	28	106	815	447	136	533	6,62	0,61	67,66	0,32
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	60	19	1	0	85	7	56	87	1,00	0,03	1,60	0,03
309	Вермишель отварная	150	5	5	28	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
	Пюре яблочное	125	0	0	14	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		24	6	52	359	18	68	130	2,61	0,08	1,70	0,05
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говяжьей тушёной, зеленью	260	3	4	8	82	36	21	67	1,10	0,24	18,70	0,00
288	Птица отварная (цыплята)	60	19	1	0	85	7	56	87	1,00	0,03	1,60	0,03
304	Рис отварной	150	4	6	29	185	1	12	62	0,52	0,03	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	110	0	0	11	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00

348	Компот из кураги	200	1	0	13	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		29	12	71	540	113	120	257	6,69	0,41	32,19	0,06
	<i>Минус:</i>		53	19	123	899	131	188	387	9,30	0,49	33,89	0,11
	<i>Выход недели</i>												
	<i>Понедельник</i>												
	<i>Завтрак</i>												
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6	9	32	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10
	Пюре яблочное	125	0	0	14	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	1	1	20	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	0,00
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		7	9	76	414	264	63	209	5,95	0,10	11,70	0,10
	<i>Обед</i>												
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	6	6	23	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8	9	3	121	16	15	23	0,97	0,02	0,62	0,01
309	Рожки отварные	150	5	5	28	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	28	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		22	20	92	637	163	39	155	3,71	0,40	18,32	0,05
	<i>Минус:</i>		29	29	168	1051	427	102	364	9,66	0,50	30,02	0,15
	<i>Вторник</i>												
	<i>Завтрак</i>												
15	Сыр порционно	13	3	4	0	47	114	4	65	0,10	0,01	0,09	0,06
223	Запеканка из творога	200	33	24	34	483	320	49	440	1,30	0,10	0,90	0,08
338	Фрукты свежие	110	0	0	11	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		36	29	55	620	457	67	525	4,65	0,11	12,09	0,14
	<i>Обед</i>												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2	3	12	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
227	Рыба припущенная	60	11	0	0	48	11	17	85	0,40	0,03	0,40	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,04
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		20	11	67	458	52	70	236	3,75	0,55	0,60	0,06
	<i>Минус:</i>		56	40	121	1078	509	137	761	8,40	0,66	12,69	0,20
	<i>Среда</i>												
	<i>Завтрак</i>												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7	11	12	173	249	13	145	0,40	0,15	0,00	0,00

112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,00
241	Мясо отварное	35	8,5	3,5	0,0	66	4	11	81	0,79	0,03	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		24	15	72	517	51	166	363	8,15	0,43	5,30	0,00
	<i>Итого:</i>		<i>35</i>	<i>25</i>	<i>139</i>	<i>919</i>	<i>76</i>	<i>204</i>	<i>512</i>	<i>11,77</i>	<i>0,49</i>	<i>23,90</i>	<i>0,03</i>
	Итого по меню:		423	293	1313	9681	3399	1659	5079	99,67	5,63	308,41	1,62
	среднее за день		42	29	131	968	340	166	508	9,97	0,56	30,84	0,16

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

