

СОГЛАСОВАНО
Директор: В.С.М. 190
М.А.Звирева



Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

2025 г.

2-х недельное примерное типовое циклическое меню учащихся 1-4 классов на апрель 2025 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		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
	<i>Первая неделя</i>													
	Понедельник													
	Завтрак													
ТТК 57	Пудинг "Лакомка"	200	19	12	54	399	77	13	74	0,60	0,05	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 гречками, зеленью	250/15	6	6	23	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02	
265	Плов из говядины	200	12	12	37	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	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	
	Итого:		40	31	159	1101	280	105	390	8,06	0,48	22,83	0,02	
	<i>Вторник</i>													
	Завтрак													
15	Сыр порционно	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 (цыплята)	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	
	Итого:		44	27	125	923	425	152	509	8,79	0,32	26,55	0,31	
	<i>Среда</i>													
	Завтрак													
288	Птица отварная (цыплята)	50	15	1	0	71	6	47	73	0,80	0,03	1,30	0,03	
310	Картофель отварной	150	3	6	15	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00	
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	1	0	2	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	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:		20	7	38	295	50	100	184	5,70	0,21	45,90	0,03
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	11	1	14	107	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8	9	3	121	16	15	23	0,97	0,02	0,62	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	37	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	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:		30	17	74	568	67	180	276	8,23	0,42	1,52	0,03
	Итого:		49	24	112	863	117	280	460	13,93	0,63	47,42	0,06
	Четверг												
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	20	5	6	0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	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	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:		14	18	61	464	393	61	310	4,05	0,11	13,04	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:		36	30	108	846	509	139	579	9,00	0,54	33,11	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

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	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													
ТТК 57	Пудинг "Лакомка"	200	19	12	54		399	77	13	74	0,60	0,05	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 гренками, зеленью	250/15	6	6	23		173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02
265	Плов из говядины	200	12	12	37		300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	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
	Итого:		40	31	159		1101	280	105	390	8,06	0,48	22,83	0,02
	Вторник													
	Завтрак													
15	Сыр порционно	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 (цыплята)	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
	Итого:		44	27	125		923	425	152	509	8,79	0,32	26,55	0,31
	Среда													
	Завтрак													
288	Птица отварная (цыплята)	50	15	1	0		71	6	47	73	0,80	0,03	1,30	0,03
310	Картофель отварной	150	3	6	15		122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	1	0	2		12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	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:		20	7	38	295	50	100	184	5,70	0,21	45,90	0,03
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11	1	14	107	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8	9	3	121	16	15	23	0,97	0,02	0,62	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	37	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	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:		30	17	74	568	67	180	276	8,23	0,42	1,52	0,03
	Итого:		49	24	112	863	117	280	460	13,93	0,63	47,42	0,06
	Четверг												
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	20	5	6	0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	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	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:		14	18	61	464	393	61	310	4,05	0,11	13,04	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:		36	30	108	846	509	139	579	9,00	0,54	33,11	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