

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУ "Школа №19"

Зверева Г.И.А. Зверева)

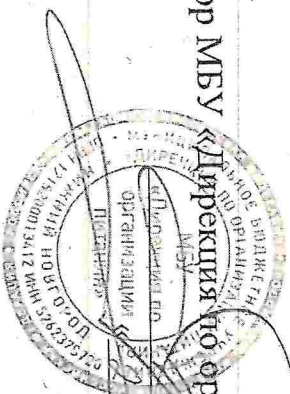


Директор МБУ

«Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

2-х недельное примерное гиппоаллергенное циклическое меню учащихся 1-4 классов
на декабрь 2024 года в общеобразовательных учреждениях.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, зеленью	270	3,8	5,8	9,8	109	37	27	91	1,8	0,1	10,1	0,01
288	Птица отварная (индейка)	50	8,9	8,0	0,2	110	11	7	5	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
	Кондитерское изделие	18	0,8	4,5	11,9	92	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		21,2	24,3	76,2	613	80	47	138	5,47	0,23	12,18	0,01
	<i>Ничего:</i>		<i>33,9</i>	<i>39,9</i>	<i>128,7</i>	<i>1045</i>	<i>97</i>	<i>77</i>	<i>211</i>	<i>7,72</i>	<i>0,26</i>	<i>12,28</i>	<i>0,01</i>
	<i>Второй недели</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	30	6,9	8,5	0,0	109	264	11	150	0,30	0,00	0,20	0,08
182	Каша молочная пшеница жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,80	0,10	1,60	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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:		14,3	16,8	58,5	447	513	76	359	6,45	0,10	11,70	0,08
	<i>Обед</i>												
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	4,5	4,0	13,5	108	12	28	92	1,20	0,12	10,00	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	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	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
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		22,3	14,4	74,7	517	63	62	240	7,12	0,30	21,10	0,00
	<i>Ничего:</i>		<i>36,6</i>	<i>31,2</i>	<i>133,2</i>	<i>964</i>	<i>576</i>	<i>137</i>	<i>599</i>	<i>13,57</i>	<i>0,40</i>	<i>32,80</i>	<i>0,08</i>
	Вторник												
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
223	Запеканка из творога	200	32,7	24,2	33,7	483	320	49	440	1,30	0,10	0,90	0,08
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:		37,9	30,5	54,6	644	543	74	580	4,75	0,11	12,14	0,14
	<i>Обед</i>												
278/2022	Суп куриный	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,01
227	Рыба припущенная	80	14,6	0,4	0,5	64	14	23	113	0,53	0,00	0,53	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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 микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00

	Всего:		22,6	8,8	58,5	446	111	105	287	6,46	0,64	17,64	0,01
	Много:		60,5	39,3	113,1	1090	654	179	867	11,21	0,75	29,78	0,15
		Среда											
	Завтрак												
288	Птица отварная (индейка)	70	18,7	4,2	0,2	113	14	10	7	1,30	0,03	0,20	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
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:		27,8	12,0	58,1	451	51	159	229	9,05	0,24	11,30	0,00
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, зелёный	270	4,1	5,7	10,0	111	35	24	84	1,7	0,2	9,2	0,01
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	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	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
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		31,9	23,8	71,9	632	86	59	226	7,62	0,61	20,30	0,01
	Много:		59,7	35,8	130,0	1083	137	218	455	16,67	0,85	31,60	0,01
		Четверг											
	Завтрак												
15	Сыр порционно	30	6,9	8,5	0,0	109	264	11	150	0,30	0,00	0,20	0,08
182	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	250/5	7,7	8,5	37,2	257	208	44	211	0,77	0,07	2,20	0,04
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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:		18,0	20,7	66,1	531	495	69	381	4,32	0,07	13,50	0,12
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зелёный	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,90	0,10	17,40	0,00
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	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 микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		19,0	12,9	42,4	390	95	72	250	4,43	0,37	23,41	0,00
	Много:		37,0	33,6	108,5	921	590	141	631	8,75	0,44	36,91	0,12
		Пятница											
	Завтрак												
241	Мясо отварное	45	10,9	4,5	0,0	84	5	13	103	1,00	0,03	0,00	0,00
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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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:		17,2	10,6	50,4	365	34	35	159	5,04	0,09	11,10	0,00
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,9	0,1	8,3	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		17,9	19,5	70,3	529	77	83	248	6,45	0,36	31,96	0,00
	Итого:		35,1	30,1	120,7	894	111	118	407	11,49	0,45	43,06	0,00
	Итого по меню:		454,6	338,7	1297,0	10213	3756	1711	5408	119,47	5,51	369,95	0,93
	среднее за день		45,5	33,9	129,7	1021	376	171	541	11,95	0,55	37,00	0,09

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

