



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

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Пороховой
« 28 » апреля 2025 г.

№ 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 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 грибами, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0		
265	Плов из свинины	200	13,6	16,4	35,7	345	15	44	183	1,80	0,20	1,40	0,00		
338	Фрукты свежие	110	0	0	11	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00		
	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	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:		22	24	90	661	176	74	294	7,08	0,49	22,60	0,00		
	Итого:		42	36	165	1150	276	101	388	10,98	0,54	33,70	0,00		
	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 зеленью	250	2	5	14	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00		
288	Птица отварная (цыпленок)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05		
309	Рожки отварные	150	5	5	28	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02		
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 микроэлементами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00		
	Всего:		35	12	66	539	76	128	240	4,63	0,31	13,19	0,07		
	Итого:		48	28	125	980	450	183	529	8,48	0,34	26,04	0,33		
	Среда														
	Завтрак														
241	Мясо отварное	90	23,1	13,5	0,0	214	10	26	173	2,00	0,07	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		
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00		

	Всего:			29	19	40	446	21	38	217	3,64	0,13	0,10	0,00
	Обед													
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250		12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
260	Гуляш из свинины	100		10,2	12,2	2,4	160	15	16	102	1,00	0,30	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110		0	0	11	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
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 микроэлементами	25		2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:			34	21	91	690	87	192	365	10,76	0,70	14,40	0,03
	<i>Итого:</i>			63	41	130	1136	108	230	582	14,40	0,83	14,50	0,03
	Четверг													
	Завтрак													
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5		6	8	28	207	155	38	170	0,80	0,09	1,60	0,02
	Йогурт	100		3	3	12	82	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:			10	11	61	379	178	52	190	4,05	0,09	12,70	0,02
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	260		4,4	4,4	9,9	97	35	25	77	1,40	0,22	10,30	0,00
227	Рыба припущенная	90		16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
304	Рис отварной	150		3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25		0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,2	0,0	25,0	0,0
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:			27	13	64	510	82	78	278	4,53	0,37	40,00	0,01
	<i>Итого:</i>			36	24	125	889	260	130	468	8,58	0,46	52,70	0,03
	Пятница													
	Завтрак													
288	Птица отварная (цыплята)	80		24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05
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	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:			34	9	58	452	46	224	339	9,05	0,26	13,20	0,05
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260		4,3	4,6	7,8	89	35	23	74	1,0	0,2	18,7	0,0
265	Плов из свинины	200		13,6	16,4	35,7	345	15	44	183	1,80	0,20	1,40	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	50		0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0	0,0
338	Фрукты свежие	110		0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0

[illegible]

10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7	11	12	173	249	13	145	0,40	0,15	0,00	0,00
ТТК 536	Вермишель молочная	200	7	5	23	170	169	25	105	0,50	0,07	2,02	0,33
338	Фрукты свежие	110	0	0	11	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	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:		15	17	70	488	441	52	270	4,15	0,22	13,12	0,33
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	260	4,4	4,4	9,9	97	35	25	77	1,40	0,22	10,30	0,00
288	Птица отварная (цыплята)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	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	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		40	14	68	553	81	239	404	9,03	0,57	12,50	0,05
	Динго:		54	31	138	1041	522	291	674	13,18	0,79	25,62	0,38
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1
	Йогурт	100	11,2	25,2	46,0	82	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
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:		18	34	99	400	193	50	190	3,85	0,10	12,90	0,10
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250	1,6	5,0	7,0	79	27	15	34	0,6	0,1	17,4	0,0
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	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
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		29	23	58	551	60	40	165	4,12	0,48	17,50	0,00
	Динго:		47	57	157	951	253	90	355	7,97	0,58	30,40	0,10
	Пятница												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
304	Рис отварной	150	4	6	29	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		21	7	41	305	34	56	218	2,32	0,10	5,70	0,04
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	15/15/250	7,1	1,0	15,9	94	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
288	Птица отварная (цыплята)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06

302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	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:		45	11	74	564	60	251	386	8,74	0,46	3,26	0,08
	<i>Итого:</i>		66	17	115	869	94	307	604	11,06	0,56	8,96	0,12
	Итого по меню:		507	334	1377	10239	2985	1925	5443	112,13	5,92	289,06	1,35
	среднее за день		51	33	138	1024	298	193	544	11,21	0,59	28,91	0,14

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

