

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «Школа № 190»
Звезда И.А.
« _____ » _____ 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации
питания»
Е.И. Корнева
« 7 » декабря 2023 г.



4-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню обедов учащихся 1-4 классов
МАОУ «Школа №190» на январь 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	В ₁	С	А
Первая неделя													
Понедельник													
Обед													
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,09	5,20	0,00
241	Мясо отварное	45	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
	Всего:		27,5	16,6	87,7	640	100	199	421	11,07	0,43	19,09	0,00
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
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	0,95	0,01	2,09	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
	Всего:		27,3	20,1	63,7	569	82	87	242	7,78	0,63	32,21	0,00
Среда													
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	12,0	19,6	41,4	390	14	31	80	1,50	0,04	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
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
	Всего:		17,6	23,5	103,5	720	82	78	169	7,12	0,26	45,00	0,00
Четверг													
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
241	Мясо отварное	45	10,9	4,5	0,0	84	5	13	103	1,00	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
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
	Всего:		19,9	14,1	55,8	429	91	68	250	7,62	0,31	39,59	0,00
	Пятница												
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,79	0,11	0,66	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	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
	Всего:		26,1	11,0	69,6	512	102	89	163	6,65	0,35	22,98	0,02
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	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
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	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 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,10	0,00	0,00	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
	Всего:		19,0	17,5	81,4	558	77	68	269	6,47	0,23	31,09	0,00
	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
105	Фрикадельки мясные припущенные	100	21,9	13,0	0,8	208	4	14	97	1,00	0,30	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	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
	Всего:		33,5	22,2	81,0	711	101	87	248	7,45	0,59	25,89	0,00
	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
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,51	0,02	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	0,00
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
	Всего:		20,2	16,1	68,7	531	98	62	242	4,27	0,30	65,17	0,00

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
105	Фрикадельки мясные припущенные	100	21,9	13,0	0,8	208	4	14	97	1,00	0,30	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
	Всего:		33,5	22,2	81,0	711	101	87	248	7,45	0,59	25,89	0,00
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
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	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 микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		18,2	16,2	81,5	567	97	95	290	3,98	0,39	60,92	0,00
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	60	14,5	6,1	0,0	113	6	17	138	1,40	0,05	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
	Всего:		24,7	17,7	77,1	564	66	65	255	7,82	0,30	23,30	0,00
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
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	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
	Всего:		20,0	17,5	79,6	584	109	89	298	7,06	0,25	31,98	0,00
Среда													
Обед													
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	3,4	4,0	9,3	90	18	20	44	0,93	0,08	11,90	0,01

288	Птица отварная	65	20,1	1,3	0,3	93	8	61	95	1,07	0,04	1,72	0,04
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
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	0,95	0,01	2,09	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
	Всего:		31,7	11,8	76,6	543	79	106	195	7,62	0,28	28,71	0,05
	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	15,6	11,3	15,6	227	25	30	66	2,10	0,15	38,00	0,02
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	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 микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		21,1	14,7	61,1	485	113	83	167	4,47	0,46	98,20	0,02
	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	16,1	13,3	21,7	271	20	46	151	2,00	0,19	4,50	0,00
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	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
	Всего:		22,4	16,6	68,4	566	130	112	272	4,86	0,52	61,09	0,00
	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	2,00	0,18	41,00	0,02
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	0,20	0,00	4,50	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
	Всего:		16,4	14,5	66,4	486	90	88	168	7,17	0,39	70,50	0,02
	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	45	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
	Всего:		25,3	15,4	87,7	644	110	213	420	11,16	0,46	25,89	0,00
	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
288	Птица отварная	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,00	0,03	1,60	0,03
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,51	0,02	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
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
	Всего:		28,6	13,6	72,8	558	82	105	231	7,17	0,20	36,07	0,03
	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	100	21,9	13,0	0,8	208	4	14	97	1,00	0,30	0,00	0,00
ТТК 54	Овощи тушёные	150	3,2	6,3	14,1	126	15	19	52	1,00	0,08	0,12	0,03
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
	Всего:		30,4	25,2	65,6	639	101	90	251	7,47	0,59	24,21	0,03
	Пятница												
	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
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271	20	46	151	2,00	0,19	4,50	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 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,10	0,00	0,00	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
	Всего:		22,4	18,0	67,1	520	88	72	231	6,86	0,34	34,87	0,00
	Итого по меню:		485,8	344,5	1496,3	11537	1898	1943	5029	141,52	7,87	802,65	0,17
	среднее за день		24,3	17,2	74,8	577	95	97	251	7,08	0,39	40,13	0,01

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

