

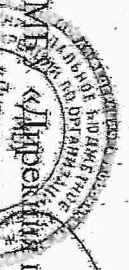
190 Раёбаны

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУ «Школа № 190»
Зверева / И. А. Зверева



Директор МБУ



«Дирекция по организации питания»

Е.В. Пероховой
2024 г.

2-х недельное примерное типологическое циклическое меню учащихся 1-4 классов
на январь 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	B ₂	C	A				
	<i>Первая неделя</i>																	
	<i>Понедельник</i>																	
	<i>Завтрак</i>																	
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					
	<i>Всего:</i>		19	13	75	489	100	27	94	3,90	0,05	11,10	0,00					
	<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					
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	37	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	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					
	<i>Всего:</i>		26	23	86	679	202	185	344	8,12	0,58	11,61	0,03					
	<i>Итого:</i>		45	35	161	1168	302	212	438	12,02	0,63	22,71	0,03					
	<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					
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					
	<i>Всего:</i>		12	15	59	417	288	48	234	3,75	0,03	12,80	0,26					
	<i>Обед</i>																	
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 (цельная)	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					
	<i>Всего:</i>		30	11	66	482	51	97	220	4,94	0,29	13,70	0,05					
	<i>Итого:</i>		42	25	125	899	339	145	454	8,69	0,32	26,50	0,31					
	<i>Среда</i>																	
	<i>Завтрак</i>																	
288	Птица отварная (цельная)	70	22	1	0	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05					
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	37	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					

377	Чай с лимоном	200/7	0	0	10	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Всего:		31	9	58	439	49	215	326	9,00	0,31	15,90	0,05
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/250	10	1	14	100	12	23	37	0,79	0,11	0,66	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	9	12	21	224	23	42	96	2,00	0,30	9,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	1	0	25	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		21	13	70	481	63	68	136	4,42	0,51	29,66	0,02
	Итого:		52	22	128	920	112	283	462	13,42	0,82	45,56	0,07
	Четверг												
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	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	9	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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>Много:</i>		53	19	123	899	131	188	387	9,30	0,49	33,89	0,11
	<i>Вторая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
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
	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
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>Много:</i>		29	29	168	1051	427	102	364	9,66	0,50	30,02	0,15
	Вторник												
	Завтрак												
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
	Обед												
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	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:		20	9	49	371	91	78	255	4,25	0,63	9,77	0,12
	<i>Много:</i>		57	38	104	991	548	145	780	8,90	0,74	21,86	0,26
	Среда												
	Завтрак												
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

101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	5	6	17	139	16	22	71	0,90	0,30	8,50	0,00
105	Фрикадельки мясные припущенные	70	15	9	1	145	3	10	67	0,70	0,22	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5	5	28	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		27	20	67	556	48	44	181	4,24	0,66	8,60	0,02
	<i>Из них:</i>		39	30	134	958	73	82	330	7,86	0,72	27,20	0,05
	Итого по меню:		429	295	1315	9738	3400	1686	5055	105,40	6,43	345,65	1,71
	среднее за день		43	30	131	974	340	169	505	10,54	0,64	34,56	0,17

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

