

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа № 127»
Крюкова Н.В.

« 01 » / *Иванова* / 2023 г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации
питания»

Е.И. Корнева

« 09 » / *Иванова* / 2023 г.



4-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню завтраков учащихся 1-4 классов
МБОУ «Школа №127» на вторую четверть 2023-2024 учебного года.

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																
288	Птица отварная	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,10	0,04	0,00	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				
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	20	0,6	0,0	1,3	8	4	4	13	0,14	0,00	2,00	0,00				
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00				
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00				
	Всего:		22,1	17,6	63,2	500	49	152	231	7,13	0,44	4,90	0,00				
	Вторник																
	Завтрак																
288	Птица отварная	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05				
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	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				
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00				
	Всего:		71,3	43,3	179,1	1390	156	414	664	20,86	1,32	45,90	0,05				
	Среда																
	Завтрак																
288	Птица отварная	55	10,0	9,0	0,3	121	12	8	5	1,04	0,04	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	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00				
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00				
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00				
	Всего:		19,0	15,4	63,4	467	78	35	72	3,34	0,36	48,50	0,00				
	Четверг																
	Завтрак																
288	Птица отварная	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,20	0,00	0,00				
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,18	0,01	5,00	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		32,9	9,8	75,1	520	62	220	331	10,13	0,50	20,10	0,05
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,10	0,04	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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,18	0,01	5,00	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		19,3	16,4	67,7	495	58	36	69	6,32	0,30	18,10	0,00
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	50	13,4	3,0	0,1	81	11	7	5	0,90	0,02	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	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,60	0,04	10,00	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		24,9	11,5	82,1	532	131	170	247	11,35	0,45	10,10	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		27,1	8,0	52,7	390	59	110	202	6,60	0,44	36,10	0,05
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,00	0,03	7,70	0,00

ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	30	0,5	1,5	3,6	30	13	4	8	0,20	0,00	8,00	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,60	0,04	10,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		13,1	18,9	67,0	491	209	67	179	8,19	0,26	28,60	0,00
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная	55	10,0	9,0	0,3	121	12	8	5	1,04	0,04	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	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		18,9	15,4	63,2	465	75	34	70	3,30	0,36	45,70	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная	55	16,9	1,1	0,1	78	7	52	80	0,88	0,03	1,43	0,03
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	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,60	0,04	10,00	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		25,6	7,9	74,6	472	119	88	156	7,62	0,32	11,53	0,03
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,00	0,03	1,60	0,03
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
306/2015	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	2,0	1,0	12,0	65	7	21	60	0,70	0,08	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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		26,2	8,8	64,8	443	67	123	249	7,14	0,45	38,50	0,03
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05

304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,60	0,04	10,00	0,00
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	10,5	44	11	6	11	0,94	0,01	6,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		6,7	8,7	88,8	492	113	49	103	6,54	0,24	16,10	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,10	0,04	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		19,1	16,4	66,9	491	55	32	64	6,14	0,29	13,10	0,00
	Среда												
	Завтрак												
288	Птица отварная	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		27,1	8,0	52,7	390	59	110	202	6,60	0,44	36,10	0,05
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	30	0,2	0,0	0,9	5	7	4	7	0,18	0,01	1,50	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		16,7	16,8	86,8	566	158	39	101	5,25	0,29	60,20	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная	55	10,0	9,0	0,3	121	12	8	5	1,04	0,04	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	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		18,9	15,4	63,2	465	75	34	70	3,30	0,36	45,70	0,00
	Итого по меню:		494,0	280,7	1473,3	10479	1811,5	2181,7	3813,1	147,3	8,3	569,2	0,39
	среднее за день		24,7	14,0	73,7	524	91	109	191	7,36	0,41	28,46	0,02

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