

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа № 127»

Корокова Н.В.

« 18 » Октября 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации

питания»

Е.И. Корнева

« 18 » Октября 2024 г.



4-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню завтраков учащихся 1-4 классов
МБОУ «Школа №127» на четвёртую 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	
	Первая неделя													
	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	
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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00	
	Всего:		21,9	18,1	74,4	548	63	159	230	9,85	0,44	13,10	0,00	
	Вторник													
	Завтрак													
288	Птица отварная	85	26,2	1,7	0,4	122	10	80	124	1,40	0,05	2,25	0,06	
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	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00	
	Всего:		76,3	46,5	214,7	1613	172	433	666	25,85	1,12	41,55	0,06	
	Среда													
	Завтрак													
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	44,5	375	12	30	84	1,4	0,0	2,3	0,0	
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	0,0	
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,6	0,1	120	0,0	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00	
	Всего:		14,9	18,1	85,8	566	100	64	148	3,45	0,30	147,40	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	
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00	
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00	
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0	
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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00	
	Всего:		27,3	8,0	53,2	393	64	113	210	6,72	0,45	38,10	0,05	
	Пятница													

288	Птица отварная	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,10	0,04	0,00	0,00
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)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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:		17,0	17,9	54,6	476	43	39	99	3,31	0,25	6,10	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная	75	23,0	1,5	0,4	108	10	70	111	1,30	0,04	2,40	0,05
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	65	0,5	0,0	1,5	9	15	9	27	0,39	0,02	6,50	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
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:		31,9	8,2	68,5	477	67	103	196	6,73	0,31	22,00	0,05
	Третья неделя												
	Понедельник												
	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
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:		27,2	8,0	52,9	392	62	111	204	6,64	0,44	38,90	0,05
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,10	0,00	25,00	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:		36,0	10,0	75,0	535	64	230	351	10,15	0,45	40,20	0,05
	Среда												
	Завтрак												
288	Птица отварная	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,2	0,1	2,0	0,1
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,2	0,2	21,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	0,0

333	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		27,3	8,0	53,4	394	64	114	212	6,70	0,44	61,10	0,05
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная	65	17,4	3,9	0,3	107	14	9	6	1,23	0,03	0,00	0,00
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	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:		23,7	12,5	65,8	502	51	44	88	5,98	0,22	13,10	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная	65	20,1	1,3	0,3	93	8	61	95	1,1	0,0	2	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,5	0,2	0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,6	0,1	120	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	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	9,7	79,0	534	109	232	359	7,79	0,54	129,32	0,04
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	65	20,1	1,3	0,3	93	8	61	95	1,07	0,04	1,72	0,04
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	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0
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:		26,7	10,0	73,7	522	115	108	195	7,53	0,29	11,82	0,04
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,3	0,0	7,5	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
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:		36,1	10,1	75,4	537	63	232	349	10,32	0,47	22,70	0,05
	Среда												
	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
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,00	16,00	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:		25,1	10,8	59,6	437	86	111	206	6,74	0,37	54,50	0,03
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,1	0,0	0,0	0,0
ТТК 565	Булгур отварной	150	6,9	8,8	36,0	251	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	0,0
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:		20,0	19,1	61,4	497	33	16	24	2,55	0,23	25,10	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,10	0,04	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,10	0,00	25,00	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:		16,8	16,6	53,9	431	34	35	86	3,07	0,26	25,10	0,03
	Итого по меню:		552,4	286,0	1450,3	10736	1456,0	2531,1	4292,8	150,37	7,89	804,59	0,55
	среднее за день		27,6	14,3	72,5	537	73	127	215	7,52	0,39	40,23	0,03

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