

СОГЛАСОВАНО



У.О. *Супермаркет* *Медоз* *С.А. Медоз*
 3208021809
 МЕДОЗ
 Ул. Гагарина, №127
 МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
 МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

апреля 2025 г.

2-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню учащихся 1-4 классов с 14 по 30 апреля 2025 года в общеобразовательных учреждениях.

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	B ₁	C	A		
	Первая неделя														
	Понедельник														
	Завтрак														
288	Птица отварная (цыплята)	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		
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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		
	Всего:		22,0	7,2	36,4	297	44	99	185	5,40	0,18	33,70	0,03		
	Вторник														
	Завтрак														
288	Птица отварная (цыплята)	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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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		
	Всего:		25,7	9,4	49,5	415	33	98	182	4,95	0,10	13,10	0,05		
	Среда														
	Завтрак														
288	Птица отварная (цыплята)	65	20,1	1,3	0,3	93	8	61	95	1,07	0,04	1,72	0,04		
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)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	0,00		
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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		
	Всего:		29,8	9,2	60,2	443	52	220	330	9,32	0,28	25,32	0,04		
	Четверг														
	Завтрак														
288	Птица отварная (цыплята)	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	0,50	0,00	0,00	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	2,40	0,00	11,00	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		
	Всего:		23,1	9,3	50,7	408	43	96	188	5,05	0,05	17,70	0,03		
	Пятница														
	Завтрак														
288	Птица отварная (цыплята)	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,00	0,03	1,60	0,03		
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)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0	0,0		
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	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		
	Всего:		27,6	8,7	62,3	436	38	202	318	6,65	0,26	6,70	0,03		
	Вторая неделя														
	Понедельник														
	Завтрак														

