



Директор

М. В. Чиркова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Пороховой
« 26 » сентября 2024 г.



2-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню учащихся 1-4 классов
на октябрь 2024 года в общеобразовательных учреждениях.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

82	Борщ со свежей капусты и картофеля, зеленью	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00
288	Птица отварная (цыпленок)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05
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)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:		30,7	14,2	52,2	497	74	136	265	3,53	0,11	23,63	0,05
	<i>Итого:</i>		<i>71,0</i>	<i>24,1</i>	<i>113,3</i>	<i>992</i>	<i>133,0</i>	<i>385,0</i>	<i>648,0</i>	<i>13,61</i>	<i>0,39</i>	<i>42,38</i>	<i>0,12</i>
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная (индейка)	50	8,9	8,0	0,2	110	11	7	5	0,90	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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	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
	Всего:		13,8	16,2	53,2	445	54	52	116	5,57	0,05	20,10	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
288	Птица отварная (индейка)	50	8,9	8,0	0,2	110	11	7	5	0,90	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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		13,9	17,8	49,6	414	47	64	152	3,12	0,29	21,32	0,00
	<i>Итого:</i>		<i>27,7</i>	<i>34,0</i>	<i>102,8</i>	<i>859</i>	<i>101,0</i>	<i>116,0</i>	<i>268,0</i>	<i>8,69</i>	<i>0,34</i>	<i>41,42</i>	<i>0,00</i>
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыпленок)	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)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
	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:		33,8	9,0	62,6	466	42	222	352	7,01	0,28	8,20	0,05
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
288	Птица отварная (цыпленок)	100	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,65	0,06	2,65	0,07
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)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25,00	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
	Всего:		37,0	12,6	43,8	464	74	172	322	4,54	0,35	59,74	0,07
	<i>Итого:</i>		<i>70,8</i>	<i>21,6</i>	<i>106,4</i>	<i>930</i>	<i>116,0</i>	<i>394,0</i>	<i>674,0</i>	<i>11,55</i>	<i>0,63</i>	<i>67,94</i>	<i>0,12</i>
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыпленок)	90	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,65	0,06	2,65	0,07

304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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	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	0,00
	Всего:		35,7	10,1	53,2	477	53	137	253	6,26	0,08	21,75	0,07	
	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	0,00
288	Птица отварная (цыпленок)	90	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,65	0,06	2,65	0,07	0,07
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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	0,00
	Всего:		36,1	11,9	37,6	399	53	155	301	4,72	0,31	24,07	0,07	
	Итого:		71,8	22,0	90,8	876	106,0	292,0	554,0	10,98	0,39	45,82	0,14	
	Вторник													
	Завтрак													
288	Птица отварная (цыпленок)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06	0,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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	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	0,00
	Всего:		37,4	9,7	61,5	483	64	243	381	10,07	0,29	21,46	0,06	
	Обед													
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00	0,00
288	Птица отварная (цыпленок)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05	0,05
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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	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	0,00
	Всего:		32,2	14,7	70,0	600	88	159	304	6,65	0,20	32,19	0,05	
	Итого:		69,6	24,4	131,5	1083	152,0	402,0	685,0	16,72	0,49	53,65	0,11	
	Среда													
	Завтрак													
288	Птица отварная (индейка)	50	13,4	3,0	0,1	81	11	7	5	0,90	0,02	0,00	0,00	0,00
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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	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	0,00
	Всего:		17,5	9,1	39,8	310	65	60	130	6,16	0,19	40,10	0,00	
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00	0,00
288	Птица отварная(индейка)	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,10	0,04	0,00	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	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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:		21,6	22,0	58,7	526	83	179	291	7,92	0,31	16,13	0,00
	Итого:		39,1	31,1	98,5	836	148,0	239,0	421,0	14,08	0,50	50,23	0,00
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная (пыльца)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
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
338	Фрукты свежие (яблоко)	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
	Всего:		32,5	10,0	52,9	461	51	127	239	6,07	0,08	21,46	0,06
	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
288	Птица отварная (пыльца)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	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
	Всего:		32,8	12,5	41,6	407	45	145	278	3,71	0,31	38,06	0,06
	Итого:		65,3	22,5	94,5	868	96,0	272,0	517,0	9,78	0,39	59,52	0,12
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная (пыльца)	85	26,2	1,7	0,4	122	10	80	124	1,40	0,05	2,25	0,06
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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
	Всего:		29,9	7,0	36,2	327	62	129	234	6,47	0,20	26,47	0,06
	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
288	Птица отварная (пыльца)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	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	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
	Всего:		30,9	14,8	65,4	547	46	134	258	6,45	0,15	25,40	0,05
	Итого:		60,8	21,3	101,6	874	108,0	263,0	492,0	12,92	0,35	51,87	0,11
	Итого по меню:		612,6	246,4	1060,8	9210	1211,0	3046,0	5437,0	128,40	4,44	538,03	0,96
	среднее за день		61,3	24,6	106,1	921	121,1	304,6	543,7	12,84	0,44	53,80	0,10

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