

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа №127»



И.В. Порохова

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой



2025 г.

2-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню учащихся 1-4 классов  
на март 2025 года в общеобразовательных учреждениях.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»



| № рецептуры<br>по Сборнику<br>блюд 2015г. | Наименование блюд          | Выход порции<br>(г) | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Микроэлементы (мг) |     |     |      | Витамины (мг)  |       |      |  |
|-------------------------------------------|----------------------------|---------------------|------------------|------|----------|-----------------------------------|--------------------|-----|-----|------|----------------|-------|------|--|
|                                           |                            |                     | белки            | жиры | углеводы |                                   | Ca                 | Mg  | P   | Fe   | B <sub>1</sub> | 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)   | 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 |  |
| 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:                     |                     | 33,7             | 9,4  | 58,1     | 452                               | 46                 | 224 | 339 | 9,05 | 0,26           | 13,20 | 0,05 |  |
|                                           | 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 |  |
| 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 |  |
|                                           | Пятница                    |                     |                  |      |          |                                   |                    |     |     |      |                |       |      |  |
|                                           | Завтрак                    |                     |                  |      |          |                                   |                    |     |     |      |                |       |      |  |
| 288                                       | Птица отварная (цыплята)   | 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  | 0,50 | 0,00           | 0,00  | 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:                     |                     | 23,9             | 8,9  | 52,6     | 415                               | 14                 | 84  | 163 | 2,42 | 0,04           | 1,82  | 0,04 |  |
|                                           | Вторая 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 |  |



[illegible]

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