

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа № 127»

Крюкова Н.В.

2024 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

« 22 » августа 2024 г.



4-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню учащихся 1-4 классов  
МБОУ «Школа №127» на первую четверть 2024-2025 учебного года.

Организатор питания МБОУ «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	В <sub>1</sub>	С	А				
	<i>Первая неделя</i>																
	Понедельник																
	Завтрак																
288	Птица отварная (цыпленок)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,3	0,1	2,1	0,1				
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	2,9	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				
	<b>Всего:</b>		<b>28,2</b>	<b>7,7</b>	<b>38,4</b>	<b>335</b>	<b>49</b>	<b>120</b>	<b>217</b>	<b>6,20</b>	<b>0,20</b>	<b>36,20</b>	<b>0,05</b>				
	Обед																
249/2022	Суп "Минестроне"	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4				
288	Птица отварная (цыпленок)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,3	0,1	2,1	0,1				
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)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0				
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0				
	<b>Всего:</b>		<b>37,0</b>	<b>14,4</b>	<b>66,9</b>	<b>546</b>	<b>181</b>	<b>383</b>	<b>766</b>	<b>7,98</b>	<b>0,65</b>	<b>56,19</b>	<b>0,43</b>				
	<i>Итого:</i>		<i>65,2</i>	<i>22,1</i>	<i>105,3</i>	<i>881,0</i>	<i>230,0</i>	<i>503,0</i>	<i>983,0</i>	<i>14,2</i>	<i>0,9</i>	<i>92,4</i>	<i>0,5</i>				
	Вторник																
	Завтрак																
288	Птица отварная (цыпленок)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,3	0,1	2,1	0,1				
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	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				
	<b>Всего:</b>		<b>29,2</b>	<b>9,8</b>	<b>52,5</b>	<b>445</b>	<b>40</b>	<b>116</b>	<b>207</b>	<b>5,82</b>	<b>0,07</b>	<b>22,70</b>	<b>0,05</b>				
	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				
288	Птица отварная (цыпленок)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,3	0,1	2,1	0,1				
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00				
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0				
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0				
	<b>Всего:</b>		<b>30,9</b>	<b>12,1</b>	<b>40,9</b>	<b>433</b>	<b>101</b>	<b>161</b>	<b>290</b>	<b>4,79</b>	<b>0,30</b>	<b>49,02</b>	<b>0,05</b>				
	<i>Итого:</i>		<i>60,1</i>	<i>21,9</i>	<i>93,4</i>	<i>878,0</i>	<i>141,0</i>	<i>277,0</i>	<i>497,0</i>	<i>10,6</i>	<i>0,4</i>	<i>71,7</i>	<i>0,1</i>				
	Среда																
	Завтрак																
288	Птица отварная(индейка)	60	16,1	3,7	0,2	98	13	8	6	1,1	0,0	0,0	0,0				
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	0,4	0,0	6,0	0,0				
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0				



		Понедельник											
Завтрак													
288	Птица отварная(индейка)	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,1	0,0	0,0	0,0
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	0,2	0,0	25,0	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
	<b>Всего:</b>		<b>20,1</b>	<b>17,6</b>	<b>60,8</b>	<b>482</b>	<b>58</b>	<b>163</b>	<b>240</b>	<b>9,50</b>	<b>0,26</b>	<b>38,10</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	250	2,0	5,1	16,4	120	13	21	63	0,90	0,09	7,10	0,00
288	Птица отварная(индейка)	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,1	0,0	0,0	0,0
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	0,4	0,0	6,0	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>15,7</b>	<b>19,5</b>	<b>44,7</b>	<b>417</b>	<b>53</b>	<b>62</b>	<b>157</b>	<b>3,42</b>	<b>0,28</b>	<b>18,22</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>35,8</b>	<b>37,1</b>	<b>105,5</b>	<b>899,0</b>	<b>111,0</b>	<b>225,0</b>	<b>397,0</b>	<b>12,9</b>	<b>0,5</b>	<b>56,3</b>	<b>0,0</b>
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыпленка)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,3	0,1	2,1	0,1
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	2,9	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
	<b>Всего:</b>		<b>28,2</b>	<b>7,7</b>	<b>38,4</b>	<b>335</b>	<b>49</b>	<b>120</b>	<b>217</b>	<b>6,20</b>	<b>0,20</b>	<b>36,20</b>	<b>0,05</b>
	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 (цыпленка)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,3	0,1	2,1	0,1
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>32,4</b>	<b>14,8</b>	<b>70,8</b>	<b>605</b>	<b>82</b>	<b>163</b>	<b>295</b>	<b>6,83</b>	<b>0,22</b>	<b>41,19</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>60,6</b>	<b>22,5</b>	<b>109,2</b>	<b>940,0</b>	<b>131,0</b>	<b>283,0</b>	<b>512,0</b>	<b>13,0</b>	<b>0,4</b>	<b>77,4</b>	<b>0,1</b>
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,0	0,0	7,2	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	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
	<b>Всего:</b>		<b>15,6</b>	<b>11,5</b>	<b>41,3</b>	<b>331</b>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>119</b>	<b>6,11</b>	<b>0,02</b>	<b>26,30</b>	<b>0,00</b>
	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



288	Птица отварная (цыплята)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,3	0,1	2,1	0,1
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	2,9	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
	<b>Всего:</b>		<b>28,2</b>	<b>7,7</b>	<b>38,4</b>	<b>335</b>	<b>49</b>	<b>120</b>	<b>217</b>	<b>6,25</b>	<b>0,20</b>	<b>36,20</b>	<b>0,05</b>
	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 (цыплята)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,3	0,1	2,1	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>37,5</b>	<b>17,5</b>	<b>83,9</b>	<b>673</b>	<b>113</b>	<b>276</b>	<b>438</b>	<b>10,60</b>	<b>0,37</b>	<b>42,20</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>65,7</b>	<b>25,2</b>	<b>122,3</b>	<b>1008,0</b>	<b>162,0</b>	<b>396,0</b>	<b>655,0</b>	<b>16,9</b>	<b>0,6</b>	<b>78,4</b>	<b>0,1</b>
	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
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	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
	<b>Всего:</b>		<b>26,5</b>	<b>9,6</b>	<b>53,7</b>	<b>437</b>	<b>44</b>	<b>112</b>	<b>200</b>	<b>5,99</b>	<b>0,14</b>	<b>30,10</b>	<b>0,05</b>
	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
288	Птица отварная (цыплята)	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 62	Компот из яблок с чёрной смородиной	200	0,3	0,2	13,9	58	5	3	3	1,30	1,20	24,70	0,20
	<b>Всего:</b>		<b>27,2</b>	<b>11,8</b>	<b>50,4</b>	<b>424</b>	<b>92</b>	<b>141</b>	<b>248</b>	<b>8,01</b>	<b>1,51</b>	<b>69,85</b>	<b>0,25</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,7</b>	<b>21,4</b>	<b>104,1</b>	<b>861,0</b>	<b>136,0</b>	<b>253,0</b>	<b>448,0</b>	<b>14,0</b>	<b>1,7</b>	<b>100,0</b>	<b>0,3</b>
	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)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	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	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>11,9</b>	<b>17,7</b>	<b>68,8</b>	<b>482</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>131</b>	<b>5,56</b>	<b>0,02</b>	<b>21,40</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
102	Суп картофельный с чечевицей с зеленью	250	7,0	5,2	18,0	148	20	26	112	2,3	0,8	7,0	0,2







71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>17,5</b>	<b>20,7</b>	<b>67,7</b>	<b>558</b>	<b>63</b>	<b>62</b>	<b>129</b>	<b>3,85</b>	<b>0,12</b>	<b>71,80</b>	<b>0,03</b>
	<i>Итого:</i>		<i>33,3</i>	<i>32,3</i>	<i>109,8</i>	<i>894,0</i>	<i>117,1</i>	<i>124,0</i>	<i>238,7</i>	<i>10,1</i>	<i>0,2</i>	<i>107,1</i>	<i>0,0</i>
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная(индейка)	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,1	0,0	0,0	0,0
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	0,2	0,0	25,0	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
	<b>Всего:</b>		<b>20,1</b>	<b>17,6</b>	<b>60,8</b>	<b>482</b>	<b>58</b>	<b>163</b>	<b>240</b>	<b>9,50</b>	<b>0,26</b>	<b>38,10</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	250	2,0	5,1	16,4	120	13	21	63	0,90	0,09	7,10	0,00
288	Птица отварная(индейка)	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,1	0,0	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>17,1</b>	<b>22,5</b>	<b>48,2</b>	<b>494</b>	<b>97</b>	<b>84</b>	<b>178</b>	<b>3,96</b>	<b>0,26</b>	<b>29,12</b>	<b>0,00</b>
	<i>Итого:</i>		<i>37,2</i>	<i>40,1</i>	<i>109,0</i>	<i>976,0</i>	<i>155,0</i>	<i>247,0</i>	<i>418,0</i>	<i>13,5</i>	<i>0,5</i>	<i>67,2</i>	<i>0,0</i>
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыпленка)	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,0	0,0	1,6	0,0
654/2022	Пюре из картофеля и цветной капусты	150	3,2	5,5	18,8	138	22	32	83	1,6	0,0	0,5	0,9
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	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	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>23,1</b>	<b>7,4</b>	<b>44,0</b>	<b>335</b>	<b>63</b>	<b>116</b>	<b>208</b>	<b>6,89</b>	<b>0,09</b>	<b>30,22</b>	<b>0,93</b>
	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 (цыпленка)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,3	0,1	2,1	0,1
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,51	0,02	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	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	0,9	0,0	0,1	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>31,6</b>	<b>14,9</b>	<b>67,7</b>	<b>560</b>	<b>54</b>	<b>146</b>	<b>274</b>	<b>7,00</b>	<b>0,21</b>	<b>40,40</b>	<b>0,05</b>
	<i>Итого:</i>		<i>54,7</i>	<i>22,3</i>	<i>111,7</i>	<i>895,0</i>	<i>117,1</i>	<i>261,6</i>	<i>482,4</i>	<i>13,9</i>	<i>0,3</i>	<i>70,6</i>	<i>1,0</i>
	Итого по меню:		<b>1023,9</b>	<b>541,0</b>	<b>2092,3</b>	<b>17907</b>	<b>2755</b>	<b>5271</b>	<b>9529</b>	<b>250,9</b>	<b>10,74</b>	<b>1460</b>	<b>2,84</b>
	среднее за день		<i>51,2</i>	<i>27,1</i>	<i>104,6</i>	<i>895</i>	<i>138</i>	<i>264</i>	<i>476</i>	<i>12,55</i>	<i>0,54</i>	<i>72,99</i>	<i>0,14</i>

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