



СОГЛАСОВАНО

МБОУ Детский сад №127
Н.В. Черохова

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

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»



Директор МБУ

«Дирекция по организации питания»
Е.В. Пероховой
2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

№ 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 (цыпленок)	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 (цыпленок)	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 (цыпленок)	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	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		
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,21	0,00	3,00	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:		31,5	9,3	60,1	449	52	220	343	9,16	0,31	16,10	0,05		
	Четверг														
	Завтрак														
288	Птица отварная (цыпленок)	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 (цыпленок)	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 (цыпленок)	50	15,4	1,0	0,1	71	6	47	73	0,80	0,03	1,30	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
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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:		24,9	9,0	67,3	450	114	209	314	10,65	0,24	11,20	0,03
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыпльята)	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
	Среда												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыпльята)	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 (цыпльята)	50	15,4	1,0	0,1	71	6	47	73	0,80	0,03	1,30	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	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,00	18,60	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:		20,0	10,6	44,9	354	73	100	190	5,60	0,18	52,00	0,03
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыпльята)	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	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:		28,8	9,6	49,5	430	33	108	197	5,05	0,05	13,20	0,05
	Итого по меню:		254,5	87,8	491,2	3856	497	1340	2283	63,08	1,72	221,72	0,39
	среднее за день		25,5	8,8	49,1	386	50	134	228	6,31	0,17	22,17	0,04
Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова													