



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа № 70»

Русакова А.Н.

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации

питания»

Е.И. Корнева

2023 г.

4-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню завтраков учащихся 1-4 классов  
МАОУ «Школа №70» на вторую четверть 2023-2024 учебного года.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»



№ рецептуры п-д 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 <sub>1</sub>	C	A			
	<i>Первая неделя</i>															
	<i>Понедельник</i>															
	Завтрак															
241	Мясо отварное	35	8,5	3,5	0,0	66	4	11	81	0,79	0,03	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			
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	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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			
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00			
	<i>Всего:</i>															
			15,5	9,9	50,8	353	81	64	207	3,62	0,33	69,70	0,00			
	<i>Вторник</i>															
	Завтрак															
288	Птица отварная	75	23,0	1,5	0,4	108	10	70	111	1,30	0,04	2,40	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			
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00			
	<i>Всего:</i>															
			29,3	10,1	65,9	503	47	105	193	6,05	0,12	15,50	0,05			
	<i>Среда</i>															
	Завтрак															
288	Птица отварная	55	10,0	9,0	0,3	121	12	8	5	1,04	0,04	0,00	0,00			
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00			
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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			
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00			
	<i>Всего:</i>															
			18,9	15,4	63,2	465	75	34	70	3,30	0,25	45,70	0,00			
	<i>Четверг</i>															
	Завтрак															
288	Птица отварная	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05			
302	Каша гречневая расщипчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,20	0,00	0,00			
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	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			
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00			
	<i>Всего:</i>															
			35,6	9,6	62,6	478	42	219	333	7,38	0,35	8,20	0,05			
	<i>Пятница</i>															
	Завтрак															

288	Птица отварная	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,10	0,04	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,6	3	4	3	5	0,12	0,01	1,00	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>19,3</b>	<b>16,4</b>	<b>67,5</b>	<b>494</b>	<b>59</b>	<b>35</b>	<b>69</b>	<b>6,26</b>	<b>0,19</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>
	<i>Вторая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
ТТК 477	Птица отварная	70	18,7	4,2	0,2	113	14	10	7	1,30	0,03	0,20	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
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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>29,9</b>	<b>12,6</b>	<b>74,3</b>	<b>530</b>	<b>64</b>	<b>161</b>	<b>231</b>	<b>10,05</b>	<b>0,32</b>	<b>13,30</b>	<b>0,00</b>
	<i>Вторник</i>												
	Завтрак												
288	Птица отварная	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05
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	2,90	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,1</b>	<b>8,0</b>	<b>52,7</b>	<b>390</b>	<b>59</b>	<b>110</b>	<b>202</b>	<b>6,60</b>	<b>0,33</b>	<b>36,10</b>	<b>0,05</b>
	<i>Среда</i>												
	Завтрак												
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,00	0,03	7,70	0,00
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	45	0,4	0,1	1,4	7	10	6	11	0,27	0,01	2,30	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	22	1,8	0,4	12,6	62	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>13,9</b>	<b>20,0</b>	<b>58,3</b>	<b>469</b>	<b>183</b>	<b>68</b>	<b>188</b>	<b>4,08</b>	<b>0,20</b>	<b>74,50</b>	<b>0,00</b>
	<i>Четверг</i>												
	Завтрак												
288	Птица отварная	55	10,0	9,0	0,3	121	12	8	5	1,04	0,04	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
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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

	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>21,7</b>	<b>17,1</b>	<b>70,7</b>	<b>522</b>	<b>83</b>	<b>161</b>	<b>236</b>	<b>7,01</b>	<b>0,40</b>	<b>45,70</b>	<b>0,00</b>
	Пятница												
	Завтрак												
288	Птица отварная	55	16,9	1,1	0,1	78	7	52	80	0,88	0,03	1,43	0,03
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,60	0,04	10,00	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,6</b>	<b>7,9</b>	<b>74,6</b>	<b>472</b>	<b>119</b>	<b>88</b>	<b>156</b>	<b>7,62</b>	<b>0,21</b>	<b>11,53</b>	<b>0,03</b>
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
288	Птица отварная	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05
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	2,90	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,1</b>	<b>8,0</b>	<b>52,7</b>	<b>390</b>	<b>59</b>	<b>110</b>	<b>202</b>	<b>6,60</b>	<b>0,33</b>	<b>36,10</b>	<b>0,05</b>
	Вторник												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	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
306/2015	Кукруза консервированная (доп.гарнир)	30	3,1	1,5	18,0	98	10	31	90	1,11	0,11	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
	Батон витаминный с микроэлементами	24	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>24,0</b>	<b>13,9</b>	<b>92,1</b>	<b>590</b>	<b>64</b>	<b>194</b>	<b>406</b>	<b>10,76</b>	<b>0,43</b>	<b>13,10</b>	<b>0,00</b>
	Среда												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	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
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,8</b>	<b>20,5</b>	<b>56,1</b>	<b>513</b>	<b>78</b>	<b>62</b>	<b>188</b>	<b>6,41</b>	<b>0,50</b>	<b>34,22</b>	<b>0,00</b>
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 477	Птица отварная	65	17,4	3,9	0,3	107	14	9	6	1,23	0,03	0,00	0,00



288	Птица отварная	55	10,0	9,0	0,3	121	12	8	5	1,04	0,04	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
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>21,7</b>	<b>17,1</b>	<b>70,7</b>	<b>522</b>	<b>83</b>	<b>161</b>	<b>236</b>	<b>7,01</b>	<b>0,40</b>	<b>45,70</b>	<b>0,00</b>
	Пятиница												
	Завтрак												
288	Птица отварная	60	10,7	9,7	0,3	131	13	8	6	1,10	0,04	0,00	0,00
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
306	Фасоль консервированная (доп. гарнир)	30	1,8	0,0	4,5	25	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,4</b>	<b>15,9</b>	<b>58,7</b>	<b>458</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>50</b>	<b>3,24</b>	<b>0,18</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>
	Итого по меню:		<b>456,0</b>	<b>265,4</b>	<b>1328,0</b>	<b>9611</b>	<b>1562</b>	<b>1950</b>	<b>3678</b>	<b>128,93</b>	<b>5,63</b>	<b>579,08</b>	<b>0,23</b>
	среднее за день		22,8	13,3	66,4	481	78	97	184	6,45	0,28	28,95	0,01

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

