



СОГЛАСОВАНО
Для
Директор МАОУ «ШКОЛА № 128»
Лепешкина Е.Г.
2024г

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации
питания»



Е.И. Корнева
2024г.

4-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню обедов учащихся 1-4 классов
МАОУ «ШКОЛА № 128» на четвёртую четверть 2023-2024 учебного года.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	<i>Первая неделя</i>												
	Понедельник												
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,09	5,20	0,00
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	0,20	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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		28,3	16,6	102,0	701	109	198	410	11,47	0,51	19,09	0,00
	Вторник												
	Обед												
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной с зеленью	250	7,3	3,9	8,8	100	23	33	66	1,50	0,07	10,70	0,01
105	Фрикадельки мясные припущенные	70	15,3	9,1	0,6	145	3	10	67	0,70	0,22	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 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		29,1	18,6	58,0	515	77	76	205	4,84	0,59	20,32	0,01
	Среда												
	Обед												
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	4,5	4,0	13,5	108	12	28	92	1,20	0,12	10,00	0,00
241	Мясо отварное	30	7,3	3,1	0,0	56	3	9	69	0,70	0,03	0,00	0,00
ТТК 54	Овощи тушёные	150	3,2	6,3	14,1	126	15	19	52	1,0	0,1	0,1	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		19,5	14,5	77,3	517	68	58	216	5,03	0,43	30,10	0,00
	Четверг												
	Обед												

88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
288	Птица отварная	75	23,0	1,5	0,4	108	10	70	111	1,30	0,04	2,40	0,05
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,2	0,0	4,0	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		37,8	11,8	76,1	592	114	119	259	5,38	0,36	24,66	0,05
	Пятница												
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0
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
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		24,5	16,7	78,9	566	90	77	225	5,51	0,46	26,91	0,02
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,8	9,1	86	28	22	70	1,23	0,05	9,20	0,00
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		20,0	16,4	88,1	579	82	73	275	4,72	0,32	16,94	0,00
	Вторник												
	Обед												
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	4,5	4,0	13,5	108	12	28	92	1,20	0,12	10,00	0,00
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	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	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		25,2	14,9	94,0	641	104	81	263	7,96	0,40	23,89	0,00
	Среда												
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
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	0,1	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		22,9	15,8	60,6	474	95	60	171	5,57	0,28	30,67	0,00
	Четверг												
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, зеленью	10/250	4,4	4,0	16,4	119	14	25	96	1,10	0,10	7,10	0,00
105	Фрикадельки мясные припущенные	80	17,5	10,4	0,7	166	3	11	77	0,80	0,25	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		32,9	21,3	97,6	743	105	77	252	7,76	0,60	20,99	0,00
	Пятница												
	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	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	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	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,2	0,0	4,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00

	Всего:		33,2	12,2	79,8	561	71	130	262	4,91	0,46	29,02	0,05
	Третья неделя												
	Понедельник												
	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
241	Мясо отварное	45	10,9	4,5	0,0	84	5	13	103	1,00	0,03	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		23,1	16,6	93,3	613	81	65	221	7,27	0,36	27,70	0,00
	Вторник												
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, зеленью	10/250	4,4	3,8	9,4	89	35	25	73	1,40	0,05	9,20	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		19,8	16,6	68,5	532	126	94	292	5,92	0,43	24,25	0,00
	Среда												
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	8,8	87	17	20	73	0,92	0,07	11,90	0,00
105	Фрикадельки мясные припущенные	70	15,3	9,1	0,6	145	3	10	67	0,70	0,22	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	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		29,4	20,0	92,6	669	79	54	193	6,99	0,53	28,65	0,00
	Четверг												
	Обед												
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	4,5	4,0	13,5	108	12	28	92	1,20	0,12	10,00	0,00
ТТК 56	Соте из индейки с овощами	200	14,3	10,9	16,0	220	24	30	67	2,0	0,2	39,0	0,0

338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		23,3	16,3	81,3	567	93	75	179	8,58	0,44	64,10	0,02
	Пятница												
	Обед												
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	4,5	4,0	13,5	108	12	28	92	1,20	0,12	10,00	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,8	0,2	4,3	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		24,4	17,5	85,5	627	113	105	278	8,07	0,48	28,19	0,00
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, зеленью	10/250	4,4	4,0	16,4	119	14	25	96	1,10	0,10	7,10	0,00
ТТК 55	Рагу из говядины	200	11,3	10,8	16,9	211	21	36	73	2,0	0,2	41,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		20,3	15,8	70,3	504	84	75	206	5,85	0,47	55,20	0,02
	Вторник												
	Обед												
104	Суп картофельный с мясом, зеленью	10/250	2,6	2,8	14,0	115	19	32	72	1,09	0,12	12,00	0,00
241	Мясо отварное	45	10,9	4,5	0,0	84	5	13	103	1,00	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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,8	15,4	89,3	656	99	201	406	8,76	0,55	12,89	0,00
	Среда												

	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зелению	10/250	4,0	3,8	9,1	86	28	22	70	1,23	0,05	9,20	0,00
288	Птица отварная	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,2	0,0	4,0	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		38,6	11,9	75,0	561	85	115	248	5,89	0,34	15,40	0,05
	Четверг												
	Обед												
104	Суп картофельный с зелению	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00
105	Фрикадельки мясные припущенные	80	17,5	10,4	0,7	166	3	11	77	0,80	0,25	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)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,2	0,0	4,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		27,6	21,5	78,2	645	116	99	259	7,97	0,68	33,21	0,00
	Пятница												
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зелению	10/250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	55	0,4	0,0	1,4	8	12	8	23	0,3	0,0	55,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		25,6	15,3	89,6	599	215	57	291	4,12	0,32	61,10	0,03
	Итого по меню:		532,3	325,8	1635,9	11862	2004	1888	5109	132,57	9,01	593,28	0,25
	среднее за день		26,6	16,3	81,8	593	100	94	255	6,63	0,45	29,66	0,01

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