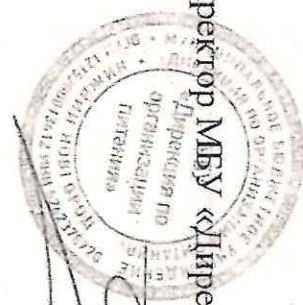




СОГЛАСОВАНО

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
Вилемская ЕР



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Переховой
Е.В. Переховой
2024 г.

2-х недельное примерное типологическое пикетичное меню учащихся 5-11 классов
на ноябрь 2024 года в общеобразовательных учреждениях.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)											
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А					
	<i>Первая неделя</i>																	
	<i>Понедельник</i>																	
	Завтрак																	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00					
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	50	5,2	2,5	30,0	163	17	52	151	1,9	0,2	0,0	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					
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00					
	Всего:		17,6	11,9	134,6	717	49	218	401	8,65	0,55	0,10	0,00					
	<i>Вторник</i>																	
	Завтрак																	
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00					
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	25	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,9	0,1	0,0	0,00					
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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					
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00					
	Всего:		12,1	9,0	121,8	615	48	48	131	5,44	0,26	11,10	0,00					
	<i>Среда</i>																	
	Завтрак																	
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01					
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00					
	Всего:		21,6	6,6	40,6	307	48	60	215	3,14	0,30	24,50	0,01					
	<i>Четверг</i>																	
	Завтрак																	
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01					
309	Рожки отварные	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00					
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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	0,10	0,00	0,00					
	Всего:		25,9	8,2	71,2	461	55	48	183	5,14	0,21	11,70	0,01					
	<i>Пятница</i>																	
	Завтрак																	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00					

101/2004	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,0	4,8	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
	Пиоре 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
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		13,4	12,2	119,3	642	66	183	277	9,55	0,37	15,90	0,00
	<i>Вторая неделя</i>												
	<i>Понедельник</i>												
	Завтрак												
309	Рожки отварные	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	50	5,2	2,5	30,0	163	17	52	151	1,9	0,2	0,0	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
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		14,9	10,2	106,4	576	135	87	226	9,02	0,35	9,90	0,00
	<i>Вторник</i>												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	80	14,6	0,4	0,5	64	14	23	113	0,53	0,00	0,53	0,00
312	Пиоре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	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	0,00
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 микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		20,5	9,4	42,0	368	77	66	214	3,81	0,26	22,77	0,00
	<i>Среда</i>												
	Завтрак												
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	50	5,2	2,5	30,0	163	17	52	151	1,9	0,2	0,0	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
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		18,2	12,3	115,0	645	146	241	432	13,63	0,54	9,90	0,00
	<i>Четверг</i>												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	80	14,6	0,4	0,5	64	14	23	113	0,53	0,00	0,53	0,00
312	Пиоре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	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	0,00	16,00	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
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00

	Всего:			20,5	9,4	42,0	368	77	66	214	3,81	0,25	22,77	0,00
		Питания												
		Завтрак												
309	Рожки отарные		180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	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	0,30	0,00	16,00	0,00
338	Фрукты свежие		110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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
	Сок фруктовый фасованный		200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами		25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:			10,2	10,5	110,1	576	73	31	73	5,32	0,15	27,10	0,00
	Итого по меню:			174,9	99,7	903,0	5275	774	1048	2366	67,51	3,23	155,74	0,02
	среднее за день			17,5	10,0	90,3	528	77	105	237	6,75	0,32	15,57	0,00

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