



СОГЛАСОВАНО

для
документа

Директора
Е. И. Смирнова
30.04.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е. В. Пороховой

« 28 »

апреля 2025 г.



2-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню учащихся 5-11 классов
на май 2025 года в общеобразовательных учреждениях.

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
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	80	20,5	12,0	0,0	190	9	23	154	1,80	0,10	0,00	0,00
310	Картофель отварной	180	3,5	6,5	18,5	147	16	35	94	1,37	0,18	25,00	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:		24,2	18,6	28,6	378	30	62	256	4,02	0,28	25,10	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	80	20,5	12,0	0,0	190	9	23	154	1,80	0,10	0,00	0,00
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	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:		25,0	21,0	43,7	463	15	50	233	3,25	0,13	0,10	0,00
	Среда												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	80	20,5	12,0	0,0	190	9	23	154	1,80	0,10	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	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:		30,9	20,9	54,1	529	31	189	404	8,05	0,35	0,10	0,00
	Четверг												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	80	20,5	12,0	0,0	190	9	23	154	1,80	0,10	0,00	0,00
310	Картофель отварной	180	3,5	6,5	18,5	147	16	35	94	1,37	0,18	25,00	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:		24,2	18,6	28,6	378	30	62	256	4,02	0,28	25,10	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	80	17,5	10,4	0,7	166	3	11	77	0,80	0,25	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	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:		27,9	19,3	54,8	505	25	177	327	7,05	0,50	0,10	0,00
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	80	20,5	12,0	0,0	190	9	23	154	1,80	0,10	0,00	0,00
310	Картофель отварной	180	3,5	6,5	18,5	147	16	35	94	1,37	0,18	25,00	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:		24,2	18,6	28,6	378	30	62	256	4,02	0,28	25,10	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	80	20,5	12,0	0,0	190	9	23	154	1,80	0,10	0,00	0,00

304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	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:		25,0	21,0	43,7	463	15	50	233	3,25	0,13	0,10	0,00
	Среда												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	80	17,5	10,4	0,7	166	3	11	77	0,80	0,25	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	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:		27,9	19,3	54,8	505	25	177	327	7,05	0,50	0,10	0,00
	Четверг												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	80	20,5	12,0	0,0	190	9	23	154	1,80	0,10	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		79,4	56,2	135,0	1363	79	411	894	17,90	1,25	21,30	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	80	20,5	12,0	0,0	190	9	23	154	1,80	0,10	0,00	0,00
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	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:		25,0	21,0	43,7	463	15	50	233	3,25	0,13	0,10	0,00
	Итого по меню:		313,7	234,5	515,5	5425	296	1289	3420	61,86	3,83	97,20	0,00
	среднее за день		31,4	23,5	51,6	543	30	129	342	6,19	0,38	9,72	0,00

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