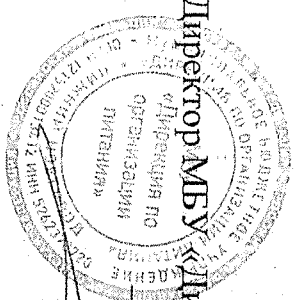


СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ
Директор ФБУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Пороховой
«25» октября 2024 г.

2-х недельное примерное типопланируемое циклическое меню учащихся 1-4 классов
на ноябрь 2024 года в общеобразовательных учреждениях.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику бюджет 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	
	<i>Первая неделя</i>													
	<i>Понедельник</i>													
	<i>Завтрак</i>													
241	Мясо отварное	35	8,5	3,5	0,0	66	4	11	81	0,8	0,0	0,0	0,00	
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,2	0,2	21,0	0,00	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00	
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00	
	<i>Всего:</i>		14,0	10,0	40,6	309	51	54	179	5,7	0,3	32,1	0,0	
	<i>Обед</i>													
ТТК 370	Суп сырный с зеленью	250	2,4	4,9	10,0	94	115	18	99	0,7	0,2	10,1	0,02	
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,01	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00	
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,00	
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	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	
	<i>Всего:</i>		22,1	21,4	69,3	558	211	184	352	8,1	0,6	56,4	0,0	
	<i>Ужин:</i>		36,1	31,4	109,9	867,0	262,0	238,0	531,0	13,7	0,9	88,5	0,0	
	<i>Вторник</i>													
	<i>Завтрак</i>													
15	Сыр порционнно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06	
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00	
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00	
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00	
	<i>Всего:</i>		20,1	17,9	42,8	444	220	46	280	2,9	0,1	0,2	0,1	
	<i>Обед</i>													
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,00	
288	Птица отварная (цыпленок)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05	
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02	
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,00	
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	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	
	<i>Всего:</i>		41,8	11,2	62,5	516	104	134	288	6,1	0,5	52,8	0,07	

	Итого:			61,9	29,1	105,3	960,0	324,0	180,0	568,0	9,0	0,6	53,0	0,1
	Среда													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04	
288	Птица отварная (цыпленок)	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	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,00	
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00	
	Всего:		36,4	17,0	60,7	542	82	228	351	7,3	0,4	47,8	0,1	
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	265	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,01	
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,00	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00	
ТТК 275	Капуста квашеная (доп.гарнир)	50	0,9	0,1	3,6	19	24	8	16	0,3	0,0	15,0	0,00	
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	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:		17,6	17,4	53,8	443	114	85	274	7,7	0,3	43,5	0,01	
	Итого:		54,0	34,4	114,5	985,0	196,0	313,0	624,5	15,0	0,7	91,3	0,1	
	Четверг													
	Завтрак													
15	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06	
105	Фрикадельки мясные припущенные	100	21,9	13,0	0,8	208	4	14	97	1,00	0,30	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	
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00	
	Батон витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,00	
	Всего:		34,0	24,9	41,8	528	223	37	261	3,2	0,4	0,2	0,06	
	Обед													
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,00	
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,03	
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,06	
ТТК 275	Капуста квашеная (доп.гарнир)	50	0,9	0,1	3,6	19	24	8	16	0,3	0,0	15,0	0,00	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00	
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	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:		23,2	23,0	66,7	566	137	88	285	7,5	0,3	32,6	0,1	

	Итого:		57,2	47,9	108,5	1094,0	360,1	125,1	545,1	10,7	0,8	32,9	0,2
	Питание												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,00
	Всего:		31,5	22,0	81,4	656	246	168	420	7,3	0,5	0,7	0,1
	Обед												
177/04	Бульон с куриным филе, зеленью	30/250	9,0	0,6	0,2	44	4	28	44	0,49	0,02	0,80	0,02
288	Птица отварная (цельная)	100	30,9	2,0	0,5	144	12	94	146	1,7	0,1	2,7	0,1
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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	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:		48,0	9,0	51,9	483	63	144	246	7,1	0,2	14,6	0,09
	Итого:		79,5	31,0	133,3	1139,0	308,5	312,0	666,0	14,4	0,7	15,2	0,2
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	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
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		14,3	17,4	25,6	313	25	45	181	2,9	0,2	21,1	0,04
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с мясом, зеленью	260	4,6	4,0	16,4	119	15	26	96	1,2	0,1	7,1	0,01
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,01
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	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:		20,2	17,9	71,8	528	60	53	162	4,7	0,3	7,8	0,04
	Итого:		34,5	35,3	97,4	841,0	85,0	98,0	343,0	7,6	0,5	28,9	0,1

[illegible]

14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
15	Сыр порционню	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06
288	Птица отварная (цыпленга)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодокказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		37,6	23,0	38,8	541	218	118	323	3,0	0,1	2,6	0,16
	Обед												
88	Пи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,08
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,10
ТТК 275	Капуста квашеная (доп.гарнир)	50	0,9	0,1	3,6	19	24	8	16	0,3	0,0	15,0	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		34,4	26,7	56,7	605	148	153	357	8,5	0,4	50,3	0,2
	Итого:		72,0	49,7	95,5	1146,0	366,0	271,0	679,5	11,5	0,5	52,9	0,3
	Пятиница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
338	Фрукты свежие	117	1,0	0,2	8,8	41	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодокказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		16,2	26,4	62,8	552	62	36	102	2,6	0,2	46,9	0,1
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная (доп.гарнир)	50	0,9	0,1	3,6	19	24	8	16	0,3	0,0	15,0	0,00
338	Фрукты свежие	117	1,0	0,2	8,8	41	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		16,3	15,7	54,3	437	121	92	280	5,1	0,7	69,0	0,01
	Итого:		32,5	42,1	117,1	989,0	183,0	128,0	381,5	7,7	1,0	115,9	0,1

Итого по меню:		522,4	375,5	1106,7	9999	2595	2006	5364	112,8	6,6	536,7	1,3
среднее за день		52,2	37,6	110,7	1000	259	201	536	11,3	0,7	53,7	0,1

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