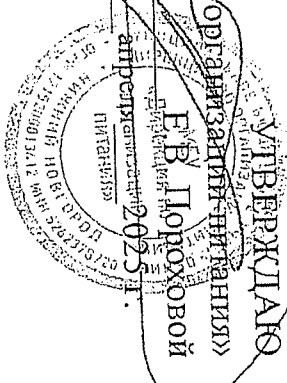


СОГЛАСОВАНО

2-х недельное примерное гипопергенное цикличное меню учащихся 1-4 классов
на май 2025 года в общеобразовательных учреждениях.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
Ф.В. Пороховой
« 28 » апреля 2025 г.
Питание



№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче-ская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
	Первая неделя														
	Понедельник														
	Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04		
ТТК 477	Варштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0		
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 витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00		
	Всего:		13,3	26,8	45,8	477	38	43	124	3,39	0,34	22,30	0,04		
	Обед														
ТТК 370	Суп сырный с зеленью	250	2,4	4,9	10,0	94	115	18	99	0,70	0,20	10,10	0,02		
265	Плов из свинины	200	13,6	16,4	35,7	345	15	44	183	1,80	0,20	1,40	0,00		
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00		
338	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0		
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:		19,1	22,2	69,7	556	179	88	318	7,24	0,53	37,60	0,02		
	Итого:		32,4	49,0	115,5	1033,0	217	131	442	10,63	0,87	59,90	0,06		
	Вторник														
	Завтрак														
288	Птица отварная (цыпленок)	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 витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00		
	Всего:		33,5	9,9	43,0	426	26	107	200	3,28	0,14	2,46	0,06		
	Обед														
119	Суп с горохом, мясом, зеленью	260	9,9	4,8	18,9	158	40	38	120	2,90	0,42	1,30	0,00		
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,0		
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02		
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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		
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00		
	Всего:		32,3	18,4	73,7	596	95	80	266	8,76	0,66	12,85	0,05		
	Итого:		65,8	28,3	116,7	1022,0	121	187	466	12,04	0,80	15,31	0,11		
	Среда														
	Завтрак														

14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
210	Омлет натуральный	200	18,5	19,2	4,6	265	164	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
306	Горошек зелёный консервированный	40	1,2	0,1	2,6	15	8	8	25	0,29	0,00	4,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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	21	1,7	0,4	12,0	59	8	0	0	0,42	0,07	0,00	0,00
	Всего:		22,1	27,5	30,2	456	205	49	376	7,41	0,17	16,08	0,06
	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
260	Гуляш из свинины	100	10,2	12,2	2,4	160	15	16	102	1,0	0,3	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	45	0,5	0,1	1,7	10	6	9	12	0,4	0,0	11,3	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		30,6	21,0	62,6	564	81	200	379	10,58	0,65	23,65	0,03
	Итого:		52,7	48,5	92,8	1019,8	286	249	755	17,99	0,82	39,73	0,09
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,0
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0	0,0
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
	Всего:		21,3	14,1	46,9	405	49	49	168	5,21	0,18	16,55	0,03
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью	265	4,8	5,0	10,1	105	38	23	72	1,3	0,2	8,2	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0	0,0
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:		26,2	24,3	69,2	598	136	89	339	5,22	0,54	13,70	4,44
	Итого:		47,5	38,3	116,1	1003,0	185	138	507	10,43	0,72	30,25	4,47
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифтекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		18,8	21,3	80,7	590	37	147	244	6,70	0,39	1,30	0,00
	Обед												
88	Ши из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260	4,3	4,6	7,8	89	35	23	74	1,00	0,20	18,70	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		36,1	26,7	60,3	625	93	131	311	5,97	0,47	25,46	0,10
	Итого:		54,9	48,0	141,0	1215,0	130	278	555	12,67	0,86	26,76	0,10
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,45	0,03
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,52	0,03	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,2	0,0	5,0	0,0
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	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		20,2	22,1	44,7	461	19	40	169	2,44	0,15	5,55	0,10
	Обед												
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	9,2	4,8	23,2	172	22	30	140	2,5	1,0	6,7	0,1
260	Гуляш из свинины	100	10,2	12,2	2,4	160	15	16	102	1,0	0,3	0,5	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
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 микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		27,9	22,8	77,5	627	92	80	313	9,00	1,48	33,30	0,08
	Итого:		48,1	44,9	122,2	1088,0	111	120	482	11,44	1,63	38,85	0,18
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цельная)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	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
	Всего:		36,4	9,2	36,9	376	30	221	341	6,76	0,27	2,46	0,06
	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
234	Копилета рыбная "Оригинальная"	100	13,0	13,9	6,9	205	26	11	163	0,6	0,1	17,5	0,01
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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:		27,9	21,5	57,2	536	67	61	281	4,99	0,24	29,30	0,06
	Итого:		64,3	30,7	94,1	912,0	97	282	622	11,75	0,51	31,76	0,12
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 499	Копилета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,45	0,03
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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
	Всего:		21,6	14,1	47,9	411	45	54	163	5,45	0,20	26,55	0,03
	Обед												
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной, с зеленью	250	7,5	4,6	8,9	107	30	36	102	1,7	0,2	11,8	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,2	0,0	5,0	0,0
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:		32,0	23,6	67,3	610	81	187	369	9,16	0,81	16,90	0,01
	Итого:		53,6	37,7	115,2	1021,0	126	241	532	14,61	1,01	43,45	0,04
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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 йодоканзином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		13,0	19,9	52,2	438	44	53	133	5,27	0,25	33,30	0,00
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260	4,3	4,6	7,8	89	35	23	74	1,0	0,2	18,7	0,0

278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		25,9	26,9	72,4	635	113	58	201	6,06	0,51	30,06	0,06
	<i>Итого:</i>		38,9	46,8	124,6	1073,0	157	111	334	11,33	0,76	63,36	0,06
	Пятиница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 499	Коллета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	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
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	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		20,5	22,1	45,4	465	30	44	189	2,62	0,16	6,55	0,10
	Обед												
177/04	Буллон с куриным филе, зеленью	30/250	9,0	0,6	0,2	44	4	28	44	0,49	0,02	0,80	0,02
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		34,1	19,2	67,5	581	92	199	523	14,43	0,54	26,10	0,04
	<i>Итого:</i>		54,6	41,3	112,9	1046,0	122	243	712	17,05	0,70	32,65	0,14
	Итого по меню:		512,8	413,5	1151,1	10433	1551	1980	5407	129,94	8,68	382,02	5,37
	среднее за день		51,3	41,3	115,1	1043	155	198	541	12,99	0,87	38,20	0,54

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

СОГЛАСОВАНО

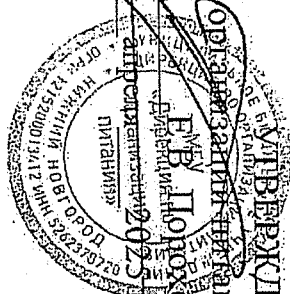
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Попова

« 28 »

апреля 2025 г.

Питания



2-х недельное примерное гипотетическое циклическое меню учащихся 1-4 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		Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A			
	Первая неделя															
	Понедельник															
	Завтрак															
	Пудинг "Лакомка"	200	19	12	54	399	77	13	74	0,60	0,05	0,00	0,00			
	338	Фрукты свежие	110	0	0	11	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00		
	376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00		
	Всего:		19	13	75	489	100	27	94	3,90	0,05	11,10	0,00			
	Обед															
	ТТК 370	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0			
	265	Плов из свинины	200	13,6	16,4	35,7	345	15	44	183	1,80	0,20	1,40	0,00		
	338	Фрукты свежие	110	0	0	11	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00		
	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00			
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00			
	Всего:		22	24	90	661	176	74	294	7,08	0,49	22,60	0,00			
	Итого:		42	36	165	1150	276	101	388	10,98	0,54	33,70	0,00			
	Вторник															
	Завтрак															
	Сыр порционно	20	5	6	0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06			
	15	200/5	5	7	30	205	151	30	149	0,40	0,02	1,61	0,20			
	182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	100	3	3	8	75	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	110	0	0	11	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00			
	338	Фрукты свежие	110	0	0	11	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00		
	376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00		
	Всего:		13	17	59	441	374	55	289	3,85	0,03	12,85	0,26			
	Обед															
	104	250	2	5	14	108	10	24	59	0,90	0,10	10,20	0,00			
	Суп картофельный с зеленью	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05			
	288	Птица отварная (пыльца)	150	5	5	28	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02		
	309	Рожки отварные	150	5	5	28	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02		
	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 микроэлементами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00			
	Всего:		35	12	66	539	76	128	240	4,63	0,31	13,19	0,07			
	Итого:		48	28	125	980	450	183	529	8,48	0,34	26,04	0,33			
	Среда															
	Завтрак															
	241	90	23,1	13,5	0,0	214	10	26	173	2,00	0,07	0,00	0,00			
	309	Мясо отварное	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00		
	376	Вермишель отварная	200	0	0	10	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00		
	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00			

	Всего:		29	19	40	446	21	38	217	3,64	0,13	0,10	0,00
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, грибами, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
260	Гуляш из свинины	100	10,2	12,2	2,4	160	15	16	102	1,00	0,30	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0	0	11	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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 микроэлементами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		34	21	91	690	87	192	365	10,76	0,70	14,40	0,03
	Итого:		63	41	130	1136	108	230	582	14,40	0,83	14,50	0,03
	Четверг												
	Завтрак												
182	Каша молочная пшеница жидкая с маслом	200/5	6	8	28	207	155	38	170	0,80	0,09	1,60	0,02
	Йогурт	100	3	3	12	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0	0	11	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		10	11	61	379	178	52	190	4,05	0,09	12,70	0,02
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	260	4,4	4,4	9,9	97	35	25	77	1,40	0,22	10,30	0,00
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,2	0,0	25,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0	0	14	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		27	13	64	510	82	78	278	4,53	0,37	40,00	0,01
	Итого:		36	24	125	889	260	130	468	8,58	0,46	52,70	0,03
	Пятница												
	Завтрак												
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	110	0	0	11	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		34	9	58	452	46	224	339	9,05	0,26	13,20	0,05
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260	4,3	4,6	7,8	89	35	23	74	1,0	0,2	18,7	0,0
265	Плов из свинины	200	13,6	16,4	35,7	345	15	44	183	1,80	0,20	1,40	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0

[illegible]

10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7	11	12	173	249	13	145	0,40	0,15	0,00	0,00
ТТК 536	Вермишель молочная	200	7	5	23	170	169	25	105	0,50	0,07	2,02	0,33
338	Фрукты свежие	110	0	0	11	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0	0	14	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		15	17	70	488	441	52	270	4,15	0,22	13,12	0,33
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	260	4,4	4,4	9,9	97	35	25	77	1,40	0,22	10,30	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
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	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
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		40	14	68	553	81	239	404	9,03	0,57	12,50	0,05
	Итого:		54	31	138	1041	522	291	674	13,18	0,79	25,62	0,38
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1
	Йогурт	100	11,2	25,2	46,0	82	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0	0	11	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:		18	34	99	400	193	50	190	3,85	0,10	12,90	0,10
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250	1,6	5,0	7,0	79	27	15	34	0,6	0,1	17,4	0,0
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	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 с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		29	23	58	551	60	40	165	4,12	0,48	17,50	0,00
	Итого:		47	57	157	951	253	90	355	7,97	0,58	30,40	0,10
	Пятница												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
304	Рис отварной	150	4	6	29	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Всего:		21	7	41	305	34	56	218	2,32	0,10	5,70	0,04
	Обед												
177/2004	Булбон с куриным филе, гречками, зеленью	15/15/250	7,1	1,0	15,9	94	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
288	Птица отварная (цыпленок)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06

302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	2	0	11	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		45	11	74	564	60	251	386	8,74	0,46	3,26	0,08
	Итого:		66	17	115	869	94	307	604	11,06	0,56	8,96	0,12
	Итого по меню:		507	334	1377	10239	2985	1925	5443	112,13	5,92	289,06	1,35
	среднее за день		51	33	138	1024	298	193	544	11,21	0,59	28,91	0,14

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

000000

STREPTOKOKIA

документ от 2025 г.

ИВ ПОРОХОВОЙ

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
 « 28 » апреля 2025 г.
 Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
 ПИТАНИИ

[illegible]

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015 г.		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
		Первая неделя												
		Понедельник												
		Завтрак												
ТТК 477		Бифитекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0
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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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	21	1,7	0,4	12,0	59	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
		Всего:		13,3	19,8	64,2	488	52	53	133	5,72	0,32	33,30	0,00
		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
265		Плов из свинины	200	13,6	16,4	35,7	345	15	44	183	1,80	0,20	1,40	0,00
71		Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00
		Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
		Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,72	0,21	0,00	0,00
		Всего:		21,3	22,7	94,1	664	71	84	266	5,86	0,55	26,70	0,00
		Полдник												
		Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
730		Напиток ягодный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0
		Всего:		0,1	0,1	29,7	120	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
		Итого:		34,6	42,7	188,0	1271	127	141	402	11,78	0,88	63,75	0,00
		Вторник												
		Завтрак												
288		Птица отварная (цыпленок)	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 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	21	1,7	0,4	12,0	59	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
		Всего:		33,2	9,8	50,7	454	24	107	200	3,23	0,13	2,46	0,06
		Обед												
104		Суп картофельный с мясом, зеленью	260	4,8	4,7	14,1	118	18	30	98	1,4	0,2	11,0	0,0
ТТК 499		Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,0
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	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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/Батон витаминный с микроэлементами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
		Всего:		30,5	19,7	101,7	712	88	72	245	8,06	0,57	22,55	0,03
		Полдник												
		Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00

ТТК 472	Напиток из облипихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0	0,5	0,0	0,0	0,00
	Всего:		0,0	0,0	38,0	152	15	8	14	3,30	0,20	4,00	0,00	
	Итого:		63,6	29,6	190,4	1317	127	187	459	14,59	0,90	29,01	0,09	
	Среда													
	Завтрак													
241	Мясо отварное	90	23,1	13,5	0,0	214	10	26	173	2,00	0,07	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	
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	
	Всего:		31,0	19,7	53,9	516	31	38	217	4,14	0,21	0,10	0,00	
	Обед													
177/2004	Буллон с куриным филе, грибами, зеленью	15/15/250	7,1	1,0	15,9	94	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02	
288	Пюре картофельное (пышка)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	24	132	1,46	0,06	2,36	0,06	
302	Мака предельно расщепляя	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,46	0,17	0,00	0,00	
	Всего:		47,2	11,0	87,7	631	70	251	386	9,22	0,54	3,26	0,08	
	Полдник													
	Пюре картофельное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	
	Всего:		0,4	0,4	24,6	104	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00	
	Итого:		78,6	31,1	166,2	1251	118	299	615	15,76	0,75	14,36	0,08	
	Четверг													
	Завтрак													
177/499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,0	
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00	
71	Овощы свежие (дон таринг)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0	0,0	
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	0,08	0,00	0,00	
	Всего:		23,3	14,6	71,2	514	59	49	168	5,74	0,26	16,55	0,03	
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	260	4,4	4,4	9,9	97	35	25	77	1,40	0,22	10,30	0,00	
227	Риса припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01	
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00	
71	Овощы свежие (дон таринг)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,2	0,0	25,0	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00	
	Всего:		28,6	13,3	74,8	563	90	78	292	4,98	0,45	36,00	0,01	

	Подлинник	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	
	Пюре яблочное	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,00
368	Напиток из шиповника												
	Всего:	1,1	0,7	0,7	49,2	208	28	13	15	3,10	0,00	31,00	0,00
	Итого:	53,0	28,6	28,6	195,2	1285	177	140	465	13,82	0,71	83,55	0,04
	Питания												
	Завтрак												
ТТК 477	Быфитского домашнего	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
302	Каши гречневая рассыпчатая	156	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	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	266	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Чай с сахаром	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00
	Всего:	26,4	21,7	21,7	102,5	667	44	149	245	7,15	0,45	1,30	0,00
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, капустно	266	4,3	4,6	7,8	89	35	23	74	1,0	0,2	18,7	0,0
365	Плов из свинины	266	13,6	16,4	35,7	345	15	44	183	1,80	0,20	1,40	0,00
71	Овощи свежие (дог.гарнир)	56	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	266	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Чай с сахаром	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:	23,9	22,7	22,7	99,4	696	119	88	298	8,13	0,64	36,20	0,00
	Подлинник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и	266	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:	2,4	6,8	6,8	29,8	189	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Итого:	46,7	51,2	51,2	231,7	1572	131	247	555	17,68	1,09	48,50	0,00
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
ТТК 499	Котлета куриная	96	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,45	0,03
304	Рис отварной	156	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (дог.гарнир)	26	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,2	0,0	5,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	266	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Чай с сахаром	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:	20,8	16,2	16,2	66,3	529	53	57	176	5,81	0,20	16,55	0,05
	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	90	23,1	13,5	0,0	214	10	26	173	2,00	0,07	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
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,2	0,0	5,0	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 микроулучшителями	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		33,0	24,6	65,2	611	52	66	281	5,70	0,33	15,30	0,00
	Подлинник												
	Пюре картофельное	125	0,0	0,0	13,3	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,00
	Всего:	265	0,1	0,1	29,7	120	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	Итого:		53,9	40,9	161,0	1260	109	127	460	11,71	0,54	35,60	0,03
	Вторник												
	Завтрак												
238	Птица отварная (доп.гарнир)	26	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 с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроулучшителями	25	1,8	0,3	10,3	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		33,3	9,7	49,5	448	34	107	200	3,79	0,15	2,46	0,06
	Обед												
177/2004	Булочка с кунжуном, филе, пенками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
итог 98	Каша гр. быстрого	200	13,6	10,0	40,2	305	10	4	17	0,30	0,30	3,30	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
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 микроулучшителями	25	1,8	0,3	10,3	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		26,9	11,6	90,7	605	98	68	108	5,56	0,55	28,35	0,02
	Подлинник												
	Сок фруктовый яблочный	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,8	0,2	4,0	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:		0,4	0,4	33,8	141	32	18	26	5,20	0,20	15,00	0,00
	Итого:		60,6	21,7	174,0	1194	164	193	334	14,65	0,90	45,81	0,08
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 499	Колбаса курдюная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,45	0,03
309	Резанность отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	5	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	20	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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 микроулучшителями	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Итого:		23,4	14,4	68,7	505	63	54	163	6,46	0,29	26,55	0,03

[illegible]

	Всего:			20,5	15,7	73,9	555	44	47	182	2,74	0,21	14,05	0,03
	Обед													
177/2.004	Бульон с куриным филе, грибами, зеленью	15/15/250		7,1	1,0	15,9	94	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
288	Птица отварная (выпята)	90		27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
302	Каша гречневая раскопчатая	150		8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	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
	Хлеб помидор с майонезом и помидорами	25		1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:			45,3	10,5	74,0	564	60	251	386	8,69	0,46	3,26	0,08
	Итого:													
	Среднее													
	Среднее													
338	Фрукты свежие	110		0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,8	0,2	4,0	0,00
	Всего:			0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
	Всего:			0,4	0,4	33,9	141	32	18	26	5,20	0,20	15,00	0,00
	Всего:			66,2	26,6	181,7	1260	136	316	594	16,63	0,87	32,31	0,11
	Итого по меню:			56,7	34,7	181,6	12795	1463	2070	4797	151,46	8,51	470,84	0,51
	Среднее за день:			56,4	34,4	181,6	1280	146	207	480	15,15	0,85	47,08	0,05