

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «ШКОЛА № 103»

Хилова М.А.

2022г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации  
питания»

Е.И. Корнева



4-х недельное примерное гипоаллергенное циклическое меню завтраков учащихся 1-4 классов  
МАОУ «ШКОЛА № 103» на третью четверть 2022-2023 учебного года.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»



№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
	<i>Первая неделя</i>													
	Понедельник													
	Завтрак													
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124	15	13	26	0,58	0,04	7,30	0,00	
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	30	0,2	0,0	0,9	5	7	4	7	0,18	0,01	1,50	0,00	
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,60	0,04	10,00	0,00	
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	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	
	<b>Всего:</b>		<b>2,3</b>	<b>10,9</b>	<b>53,5</b>	<b>322</b>	<b>65</b>	<b>45</b>	<b>73</b>	<b>6,21</b>	<b>0,09</b>	<b>18,90</b>	<b>0,00</b>	
	Вторник													
	Завтрак													
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,05	
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00	
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00	
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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	
	<b>Всего:</b>		<b>4,0</b>	<b>5,1</b>	<b>68,7</b>	<b>336</b>	<b>67</b>	<b>47</b>	<b>102</b>	<b>2,09</b>	<b>0,21</b>	<b>55,62</b>	<b>0,05</b>	
	Среда													
	Завтрак													
541/2004	Рагу овощное	150	2,1	7,3	10,3	115	19	16	37	0,60	0,04	9,50	0,00	
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00	
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00	
	<b>Всего:</b>		<b>3,1</b>	<b>7,5</b>	<b>84,7</b>	<b>419</b>	<b>64</b>	<b>30</b>	<b>64</b>	<b>0,75</b>	<b>0,11</b>	<b>62,70</b>	<b>0,00</b>	
	Четверг													
	Завтрак													
321	Капуста тушеная	150	2,8	7,3	7,0	105	79	26	50	1,00	0,03	25,30	0,00	
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	0,00	
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,60	0,04	10,00	0,00	
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	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	











ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	30	0,5	1,5	3,6	30	13	4	8	0,20	0,00	8,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	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
	<b>Всего:</b>		<b>4,2</b>	<b>6,5</b>	<b>71,6</b>	<b>361</b>	<b>72</b>	<b>47</b>	<b>100</b>	<b>2,13</b>	<b>0,20</b>	<b>58,82</b>	<b>0,05</b>
	Четверг												
	Завтрак												
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124	15	13	26	0,58	0,04	7,30	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,24	0,01	4,00	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,60	0,04	10,00	0,00
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	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
	<b>Всего:</b>		<b>2,4</b>	<b>10,9</b>	<b>53,6</b>	<b>323</b>	<b>67</b>	<b>47</b>	<b>83</b>	<b>6,27</b>	<b>0,09</b>	<b>21,40</b>	<b>0,00</b>
	Пятница												
	Завтрак												
541/2004	Рагу овощное	150	2,1	7,3	10,3	115	19	16	37	0,60	0,04	9,50	0,00
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	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
	<b>Всего:</b>		<b>3,5</b>	<b>7,7</b>	<b>67,6</b>	<b>352</b>	<b>73</b>	<b>38</b>	<b>79</b>	<b>1,75</b>	<b>0,12</b>	<b>58,20</b>	<b>0,00</b>
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
310	Картофель отварной	150	2,9	5,5	15,4	122	14	29	78	1,15	0,15	21,00	0,00
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	25	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,90	0,10	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	24	32	4,60	0,04	10,00	0,00
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	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
	<b>Всего:</b>		<b>6,5</b>	<b>7,5</b>	<b>76,1</b>	<b>396</b>	<b>66</b>	<b>83</b>	<b>193</b>	<b>7,50</b>	<b>0,29</b>	<b>31,10</b>	<b>0,00</b>
	Вторник												
	Завтрак												
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,05
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	30	0,5	1,5	3,6	30	13	4	8	0,20	0,00	8,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00



