

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа № 42»

Д.Т. Синяткина

«1» ноября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации  
питания»

Е.И. Корнева

«1» ноября 2023г.

4-х недельное примерное гипоаллергенное цикличное меню завтраков учащихся 1-4 классов  
МАОУ «Школа № 42» на вторую четверть 2023-2024 учебного года.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

| № рецептуры<br>по Сборнику<br>блюд 2015г. | Наименование блюда                     | Выход<br>порции (г) | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Микроэлементы (мг) |     |     |      |                | Витамины (мг) |      |  |
|-------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------|------------------|------|----------|--------------------------------------|--------------------|-----|-----|------|----------------|---------------|------|--|
|                                           |                                        |                     | белки            | жиры | углеводы |                                      | Ca                 | Mg  | P   | Fe   | B <sub>1</sub> | C             | A    |  |
|                                           | <i>Первая неделя •</i>                 |                     |                  |      |          |                                      |                    |     |     |      |                |               |      |  |
|                                           | Понедельник                            |                     |                  |      |          |                                      |                    |     |     |      |                |               |      |  |
|                                           | Завтрак                                |                     |                  |      |          |                                      |                    |     |     |      |                |               |      |  |
| 241                                       | Мясо отварное                          | 45                  | 10,9             | 4,5  | 0,0      | 84                                   | 5                  | 13  | 103 | 1,00 | 0,03           | 0,00          | 0,00 |  |
| 310                                       | Картофель отварной                     | 150                 | 2,9              | 4,9  | 15,5     | 117                                  | 15                 | 29  | 80  | 1,16 | 0,15           | 21,00         | 0,02 |  |
| 338                                       | Фрукты свежие                          | 120                 | 1,0              | 0,2  | 9,0      | 42                                   | 42                 | 14  | 21  | 0,12 | 0,07           | 45,60         | 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 |  |
|                                           | <b>Всего:</b>                          |                     | 15,0             | 9,7  | 24,6     | 245                                  | 67                 | 60  | 212 | 3,10 | 0,25           | 66,70         | 0,02 |  |
|                                           | Вторник                                |                     |                  |      |          |                                      |                    |     |     |      |                |               |      |  |
|                                           | Завтрак                                |                     |                  |      |          |                                      |                    |     |     |      |                |               |      |  |
| 288                                       | Птица отварная                         | 55                  | 16,9             | 1,1  | 0,1      | 78                                   | 7                  | 52  | 80  | 0,88 | 0,03           | 1,43          | 0,03 |  |
| 315                                       | Капуста цветная отварная с маслом      | 150                 | 4,0              | 5,5  | 6,8      | 93                                   | 42                 | 28  | 83  | 2,30 | 0,16           | 113,40        | 0,00 |  |
| 338                                       | Фрукты свежие                          | 130                 | 0,5              | 0,5  | 12,7     | 58                                   | 21                 | 12  | 14  | 2,90 | 0,00           | 13,00         | 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 |  |
|                                           | <b>Всего:</b>                          |                     | 21,6             | 7,2  | 19,7     | 231                                  | 75                 | 96  | 185 | 6,90 | 0,19           | 127,93        | 0,03 |  |
|                                           | Среда                                  |                     |                  |      |          |                                      |                    |     |     |      |                |               |      |  |
|                                           | Завтрак                                |                     |                  |      |          |                                      |                    |     |     |      |                |               |      |  |
| 15                                        | Сыр порционнно                         | 15                  | 3,5              | 4,4  | 0,0      | 53                                   | 150                | 8   | 90  | 0,15 | 0,01           | 0,12          | 0,05 |  |
| 288                                       | Птица отварная                         | 50                  | 8,9              | 8,0  | 0,2      | 110                                  | 11                 | 7   | 5   | 0,90 | 0,03           | 0,00          | 0,00 |  |
| 302                                       | Каша перловая рассыпчатая              | 150                 | 4,5              | 5,8  | 32,1     | 199                                  | 24                 | 20  | 155 | 0,86 | 0,06           | 0,00          | 0,00 |  |
| 338                                       | Фрукты свежие                          | 120                 | 1,0              | 0,2  | 9,0      | 42                                   | 42                 | 14  | 21  | 0,12 | 0,07           | 45,60         | 0,00 |  |
| 376                                       | Чай без сахара                         | 200                 | 0,2              | 0,1  | 0,1      | 2                                    | 5                  | 4   | 8   | 0,82 | 0,00           | 0,10          | 0,00 |  |
|                                           | <b>Всего:</b>                          |                     | 18,1             | 18,5 | 41,4     | 406                                  | 232                | 53  | 279 | 2,85 | 0,17           | 45,82         | 0,05 |  |
|                                           | Четверг                                |                     |                  |      |          |                                      |                    |     |     |      |                |               |      |  |
|                                           | Завтрак                                |                     |                  |      |          |                                      |                    |     |     |      |                |               |      |  |
| ТТК 53                                    | Бутерброд горячий с помидорами и сыром | 65                  | 7,8              | 13,0 | 12,2     | 198                                  | 273                | 18  | 163 | 0,60 | 0,16           | 0,49          | 0,00 |  |
| 288                                       | Птица отварная                         | 55                  | 16,9             | 1,1  | 0,1      | 78                                   | 7                  | 52  | 80  | 0,88 | 0,03           | 1,43          | 0,03 |  |
| 302                                       | Каша гречневая рассыпчатая             | 150                 | 8,5              | 7,3  | 36,6     | 246                                  | 15                 | 133 | 201 | 4,48 | 0,21           | 0,00          | 0,00 |  |



|     |                                   |     |      |      |      |     |     |     |     |      |      |        |      |
|-----|-----------------------------------|-----|------|------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|--------|------|
| 15  | Сыр порционнo                     | 15  | 3,5  | 4,4  | 0,0  | 53  | 150 | 8   | 90  | 0,15 | 0,01 | 0,12   | 0,05 |
| 288 | Птица отварная                    | 60  | 12,0 | 10,0 | 0,3  | 143 | 14  | 9   | 6   | 1,20 | 0,05 | 0,00   | 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 |
| 338 | Фрукты свежие                     | 120 | 1,0  | 0,2  | 9,0  | 42  | 42  | 14  | 21  | 0,12 | 0,07 | 45,60  | 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 |
|     | <b>Всего:</b>                     |     | 25,2 | 22,0 | 46,0 | 486 | 226 | 168 | 326 | 6,77 | 0,34 | 45,82  | 0,05 |
|     | Пятница                           |     |      |      |      |     |     |     |     |      |      |        |      |
|     | Завтрак                           |     |      |      |      |     |     |     |     |      |      |        |      |
| 288 | Птица отварная                    | 60  | 18,5 | 1,2  | 0,1  | 85  | 7   | 56  | 87  | 1,00 | 0,03 | 1,60   | 0,03 |
| 302 | Каша перловая рассыпчатая         | 150 | 4,5  | 5,8  | 32,1 | 199 | 24  | 20  | 155 | 0,86 | 0,06 | 0,00   | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие                     | 200 | 0,8  | 0,6  | 20,6 | 92  | 91  | 24  | 32  | 4,60 | 0,04 | 10,00  | 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 |
|     | <b>Всего:</b>                     |     | 24,0 | 7,7  | 52,9 | 378 | 127 | 104 | 282 | 7,28 | 0,13 | 11,70  | 0,03 |
|     | Третья неделя                     |     |      |      |      |     |     |     |     |      |      |        |      |
|     | Понедельник                       |     |      |      |      |     |     |     |     |      |      |        |      |
|     | Завтрак                           |     |      |      |      |     |     |     |     |      |      |        |      |
| 15  | Сыр порционнo                     | 10  | 2,3  | 2,9  | 0,0  | 35  | 100 | 6   | 60  | 0,10 | 0,00 | 0,07   | 0,03 |
| 288 | Птица отварная                    | 60  | 18,5 | 1,2  | 0,1  | 85  | 7   | 56  | 87  | 1,00 | 0,03 | 1,60   | 0,03 |
| 315 | Капуста цветная отварная с маслом | 150 | 4,0  | 5,5  | 6,8  | 93  | 42  | 28  | 83  | 2,30 | 0,16 | 113,40 | 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 |
|     | <b>Всего:</b>                     |     | 25,0 | 9,7  | 7,0  | 215 | 154 | 94  | 238 | 4,22 | 0,19 | 115,17 | 0,06 |
|     | Вторник                           |     |      |      |      |     |     |     |     |      |      |        |      |
|     | Завтрак                           |     |      |      |      |     |     |     |     |      |      |        |      |
| 15  | Сыр порционнo                     | 20  | 4,6  | 5,8  | 0,0  | 71  | 200 | 11  | 120 | 0,20 | 0,01 | 0,14   | 0,06 |
| 241 | Мясо отварное                     | 50  | 12,1 | 5,1  | 0,0  | 94  | 5   | 14  | 115 | 1,20 | 0,04 | 0,00   | 0,00 |
| 302 | Каша перловая рассыпчатая         | 150 | 4,5  | 5,8  | 32,1 | 199 | 24  | 20  | 155 | 0,86 | 0,06 | 0,00   | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие                     | 130 | 0,5  | 0,5  | 12,7 | 58  | 21  | 12  | 14  | 2,90 | 0,00 | 13,00  | 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 |
|     | <b>Всего:</b>                     |     | 21,9 | 17,3 | 44,9 | 424 | 255 | 61  | 412 | 5,98 | 0,11 | 13,24  | 0,06 |
|     | Среда                             |     |      |      |      |     |     |     |     |      |      |        |      |
|     | Завтрак                           |     |      |      |      |     |     |     |     |      |      |        |      |
| 15  | Сыр порционнo                     | 20  | 4,6  | 5,8  | 0,0  | 71  | 200 | 11  | 120 | 0,20 | 0,01 | 0,14   | 0,06 |
| 105 | Фрикадельки мясные припущенные    | 90  | 19,7 | 11,7 | 0,7  | 187 | 4   | 13  | 87  | 0,90 | 0,28 | 0,00   | 0,00 |

|         |                                   |     |             |             |             |            |            |            |            |             |             |               |             |
|---------|-----------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 312     | Пюре картофельное                 | 150 | 3,1         | 5,2         | 12,1        | 108        | 38         | 28         | 82         | 0,99        | 0,13        | 5,12          | 0,05        |
| ТТК 275 | Капуста квашеная (доп. гарнир)    | 30  | 0,5         | 0,0         | 2,1         | 11         | 15         | 5          | 9          | 0,20        | 0,00        | 9,00          | 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        |
|         | <b>Всего:</b>                     |     | <b>28,1</b> | <b>22,8</b> | <b>15,0</b> | <b>379</b> | <b>262</b> | <b>61</b>  | <b>306</b> | <b>3,11</b> | <b>0,42</b> | <b>14,36</b>  | <b>0,11</b> |
|         | Четверг                           |     |             |             |             |            |            |            |            |             |             |               |             |
|         | Завтрак                           |     |             |             |             |            |            |            |            |             |             |               |             |
| 288     | Птица отварная                    | 50  | 13,4        | 3,0         | 0,1         | 81         | 11         | 7          | 5          | 0,90        | 0,02        | 0,00          | 0,00        |
| 315     | Капуста цветная отварная с маслом | 150 | 4,0         | 5,5         | 6,8         | 93         | 42         | 28         | 83         | 2,30        | 0,16        | 113,40        | 0,00        |
| 338     | Фрукты свежие                     | 130 | 0,5         | 0,5         | 12,7        | 58         | 21         | 12         | 14         | 2,90        | 0,00        | 13,00         | 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        |
|         | <b>Всего:</b>                     |     | <b>18,1</b> | <b>9,1</b>  | <b>19,7</b> | <b>234</b> | <b>79</b>  | <b>51</b>  | <b>110</b> | <b>6,92</b> | <b>0,18</b> | <b>126,50</b> | <b>0,00</b> |
|         | Пятница                           |     |             |             |             |            |            |            |            |             |             |               |             |
|         | Завтрак                           |     |             |             |             |            |            |            |            |             |             |               |             |
| 288     | Птица отварная                    | 70  | 21,5        | 1,4         | 0,2         | 99         | 9          | 65         | 102        | 1,20        | 0,10        | 2,00          | 0,05        |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая        | 150 | 8,5         | 7,3         | 36,6        | 246        | 15         | 133        | 201        | 4,48        | 0,21        | 0,00          | 0,00        |
| 71      | Помидоры свежие (доп. гарнир)     | 25  | 0,3         | 0,1         | 1,0         | 5          | 4          | 5          | 6          | 0,23        | 0,02        | 6,00          | 0,00        |
| 338     | Фрукты свежие                     | 130 | 0,5         | 0,5         | 12,7        | 58         | 21         | 12         | 14         | 2,90        | 0,00        | 13,00         | 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        |
|         | <b>Всего:</b>                     |     | <b>31,0</b> | <b>9,4</b>  | <b>50,6</b> | <b>410</b> | <b>54</b>  | <b>219</b> | <b>331</b> | <b>9,63</b> | <b>0,33</b> | <b>21,10</b>  | <b>0,05</b> |
|         | Четвертая неделя                  |     |             |             |             |            |            |            |            |             |             |               |             |
|         | Понедельник                       |     |             |             |             |            |            |            |            |             |             |               |             |
|         | Завтрак                           |     |             |             |             |            |            |            |            |             |             |               |             |
| 15      | Сыр порционнно                    | 10  | 2,3         | 2,9         | 0,0         | 35         | 100        | 6          | 60         | 0,10        | 0,00        | 0,07          | 0,03        |
| 241     | Мясо отварное                     | 35  | 8,5         | 3,5         | 0,0         | 66         | 4          | 11         | 81         | 0,79        | 0,03        | 0,00          | 0,00        |
| 315     | Капуста цветная отварная с маслом | 150 | 4,0         | 5,5         | 6,8         | 93         | 42         | 28         | 83         | 2,30        | 0,16        | 113,40        | 0,00        |
| 338     | Фрукты свежие                     | 130 | 0,5         | 0,5         | 12,7        | 58         | 21         | 12         | 14         | 2,90        | 0,00        | 13,00         | 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        |
|         | <b>Всего:</b>                     |     | <b>15,5</b> | <b>12,5</b> | <b>19,6</b> | <b>254</b> | <b>172</b> | <b>61</b>  | <b>246</b> | <b>6,91</b> | <b>0,19</b> | <b>126,57</b> | <b>0,03</b> |
|         | Вторник                           |     |             |             |             |            |            |            |            |             |             |               |             |
|         | Завтрак                           |     |             |             |             |            |            |            |            |             |             |               |             |
| 15      | Сыр порционнно                    | 20  | 4,6         | 5,8         | 0,0         | 71         | 200        | 11         | 120        | 0,20        | 0,01        | 0,14          | 0,06        |
| 288     | Птица отварная                    | 60  | 12,0        | 10,0        | 0,3         | 143        | 14         | 9          | 6          | 1,20        | 0,05        | 0,00          | 0,00        |
| 302     | Каша перловая рассыпчатая         | 150 | 4,5         | 5,8         | 32,1        | 199        | 24         | 20         | 155        | 0,86        | 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 |
|     | <b>Всего:</b>                     |     | 21,3  | 21,7  | 32,5  | 415  | 243  | 44   | 289  | 3,08   | 0,12 | 0,24   | 0,06 |
|     | Среда                             |     |       |       |       |      |      |      |      |        |      |        |      |
|     | Завтрак                           |     |       |       |       |      |      |      |      |        |      |        |      |
| 241 | Мясо отварное                     | 45  | 10,9  | 4,5   | 0,0   | 84   | 5    | 13   | 103  | 1,00   | 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 |
| 338 | Фрукты свежие                     | 120 | 1,0   | 0,2   | 9,0   | 42   | 42   | 14   | 21   | 0,12   | 0,07 | 45,60  | 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 |
|     | <b>Всего:</b>                     |     | 15,0  | 10,3  | 24,5  | 250  | 66   | 60   | 210  | 3,09   | 0,25 | 66,70  | 0,00 |
|     | Четверг                           |     |       |       |       |      |      |      |      |        |      |        |      |
|     | Завтрак                           |     |       |       |       |      |      |      |      |        |      |        |      |
| 288 | Птица отварная                    | 60  | 12,0  | 10,0  | 0,3   | 143  | 14   | 9    | 6    | 1,20   | 0,05 | 0,00   | 0,00 |
| 302 | Каша перловая рассыпчатая         | 150 | 4,5   | 5,8   | 32,1  | 199  | 24   | 20   | 155  | 0,86   | 0,06 | 0,00   | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие                     | 130 | 0,5   | 0,5   | 12,7  | 58   | 21   | 12   | 14   | 2,90   | 0,00 | 13,00  | 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 |
|     | <b>Всего:</b>                     |     | 17,2  | 16,4  | 45,2  | 402  | 64   | 45   | 183  | 5,78   | 0,11 | 13,10  | 0,00 |
|     | Пятница                           |     |       |       |       |      |      |      |      |        |      |        |      |
|     | Завтрак                           |     |       |       |       |      |      |      |      |        |      |        |      |
| 288 | Птица отварная                    | 50  | 8,9   | 8,0   | 0,2   | 110  | 11   | 7    | 5    | 0,90   | 0,03 | 0,00   | 0,00 |
| 315 | Капуста цветная отварная с маслом | 150 | 4,0   | 5,5   | 6,8   | 93   | 42   | 28   | 83   | 2,30   | 0,16 | 113,40 | 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 |
|     | <b>Всего:</b>                     |     | 13,1  | 13,6  | 7,1   | 205  | 58   | 39   | 96   | 4,02   | 0,19 | 113,50 | 0,00 |
|     | Итого по меню:                    |     | 432,0 | 290,7 | 638,9 | 6927 | 3109 | 1802 | 5142 | 109,98 | 4,20 | 974,23 | 0,76 |
|     | среднее за день                   |     | 21,6  | 14,5  | 31,9  | 346  | 155  | 90   | 257  | 5,50   | 0,21 | 48,71  | 0,04 |

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