

«СОГЛАСОВАНО»



И. В. Крылова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е. В. Пороховой
« 2024 г. »

2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов с 16 декабря 2024 года в общеобразовательных учреждениях:

- Канавинского района школы № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109Ф, 110, 121, 167, 168, 168Ф, 176, 181, гимназия № 50
- Ленинского района № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия № 184, лицей № 180
- Московского района № 21, 64, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей № 87, гимназия № 67
- Сормовского района № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117Ф, 141, 183, лицей № 82
- Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, гимназия № 1, лицей № 8, 40
- Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, гимназии № 25, 53
- Приокского района № 11, 32, 34, 45, 48, 88, 88Ф, 89, 132, 134, 135, 135Ф, 140, 152, 154, 174, гимназия № 17
- Автозаводского района № 5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 127, 127Ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
			Жиры		углеводы		Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
			белки	жиры										
	<i>Первая неделя</i>													
	<i>Понедельник</i>													
	<i>Завтрак</i>													
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с клубничным вареньем	200/25	20,9	14,3	68,6	486	85	13	80	0,60	0,06	0,20	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	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	0,00
	Всего:		23,1	14,9	93,0	597	100	17	88	1,95	0,14	0,30	0,00	0,00
	<i>Обед</i>													
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02	0,01
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00	0,00
	Всего:		28,3	24,5	117,2	803	182	192	356	8,90	0,69	10,70	0,06	0,06
	<i>Полдник</i>													
ТТК 141	Пицца сырная	100	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,80	0,10	0,27	0,03	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00	0,00
	Всего:		15,1	17,4	59,9	457	398	34	292	1,45	0,11	20,27	0,03	0,09
	Итого:		66,5	56,8	270,1	1857	680	243	736	12,30	0,94	31,27	0,09	0,09
	<i>Вторник</i>													
	<i>Завтрак</i>													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04	0,00
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14	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	0,00
	Всего:		16,4	21,4	74,0	554	106	51	242	2,1	0,5	1,6	0,2	0,00
	<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	0,00
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06	0,03
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,00	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	30	0,4	1,4	2,3	23	10	4	9	0,20	0,00	2,90	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/20	3,5	0,7	22,8	112	26	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00	0,00

	Всего:	40,4	20,9	103,1	789	143	139	338	7,24	0,72	10,09	0,09
	Подник											
	Напиток овсяный фруктовый "Эжотик"	200	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	65	7,1	27,7	197	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01
	Всего:	7,7	8,1	49,7	297	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01
	Итого:	64,5	50,4	226,8	1640	274	198	622	9,75	1,24	11,78	0,28
	Среда											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	266	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:	24,5	31,5	29,3	498	335	40	431	5,02	0,19	4,00	0,11
	Обед											
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:	24,1	13,9	82,7	553	66	66	205	4,94	0,48	28,86	0,02
	Подник											
ТТК 29	Булочка обсыпанная с творогом	70	8,2	7,2	194	59	13	86	0,50	0,10	0,00	0,01
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
	Всего:	13,8	12,2	46,0	350	301	43	274	0,70	0,20	1,80	0,05
	Итого:	62,4	57,6	158,0	1401	702	149	910	10,66	0,87	34,66	0,18
	Четверг											
	Завтрак											
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 206	Компот из ягод (горячий напиток)	200	0,2	0,1	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:	16,9	14,9	62,6	452	45	32	74	2,61	0,15	5,10	0,04
	Обед											
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
234	Биточки рыбные	100	13,0	10,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40

312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		25,6	21,7	79,2	613	150	98	356	5,83	0,51	6,06	4,46
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом рисом	75	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,90	0,10	0,00	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		9,1	10,0	42,7	298	22	16	93	0,90	0,10	0,00	0,01
	Итого:		51,6	46,6	184,5	1363	217	146	523	9,34	0,76	11,16	4,51
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,00	0,00	0,00	0,06
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	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:		15,6	27,4	75,4	611	113	20	78	4,5	0,1	13,9	0,1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	275	4,7	6,5	10,0	117	41	27	94	1,8	0,1	10,1	0,06
285	Макаронник с печенью	200	19,7	12,4	42,8	362	26	26	291	6,20	0,40	0,70	0,20
101/2004	Икра кабачковая	65	0,8	3,0	5,0	51	21	9	20	0,5	0,0	6,0	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		29,2	22,8	96,9	711	124	67	411	11,00	0,67	18,88	0,26
	Полдник												
ТТК 141	Пицца сырная	100	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,80	0,10	0,27	0,03
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		15,1	17,4	59,9	457	398	34	292	1,45	0,11	20,27	0,03
	Итого:		59,9	67,6	232,2	1779	635	121	781	16,95	0,88	53,05	0,35
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 163/2	Филе куриное с персиками	100	22,6	13,6	5,0	233	141	80	226	1,20	0,06	1,58	0,08
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	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:		31,3	19,9	62,9	556	164	93	276	3,5	0,2	1,7	0,1
	Обед												
119	Суп гороховый с гречками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		32,5	24,5	94,4	758	157	95	260	7,27	1,02	1,25	0,06
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	50	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		2,5	11,0	53,9	325	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		66,3	55,4	211,2	1639	321	188	536	10,78	1,23	2,93	0,17
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	50	8,5	12,7	11,5	195	309	17	181	0,40	0,15	0,00	0,00
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	250/10	8,0	15,2	35,4	283	195	47	213	1,03	0,12	2,02	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,02
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		21,9	31,8	88,5	699	646	101	515	4,63	0,27	14,32	0,05
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с мясом, зеленью	260	4,6	4,0	16,4	119	15	26	96	1,20	0,10	7,10	0,01
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		22,8	19,2	83,8	596	65	55	171	4,98	0,26	10,60	0,05
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
ТТК 376	Ватрушка с творогом	75	18,5	13,5	33,1	328	64	23	250	2,60	0,10	0,10	0,20
	Всего:		24,1	18,5	55,1	484	306	53	438	2,80	0,20	1,90	0,24
	Итого:		68,8	69,5	227,4	1779	1017	209	1124	12,41	0,73	26,82	0,34

ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом рисом	75	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,90	0,10	0,00	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		9,1	10,0	42,7	298	22	16	93	0,90	0,10	0,00	0,01
	Итого:		68,6	57,6	228,7	1702	365	253	694	13,07	2,22	13,60	0,22
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,00	0,00	0,00	0,06
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	250/5	7,7	8,5	37,2	257	208	44	211	0,77	0,07	2,20	0,04
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,02
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		15,6	26,1	76,2	603	336	71	325	1,6	0,1	3,5	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,90	0,10	17,40	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
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		36,0	27,7	67,8	691	142	157	367	5,9	0,3	20,3	0,1
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	75	9,6	11,3	20,9	224	217	19	153	0,53	0,05	0,04	0,02
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
	Всего:		9,7	11,4	36,8	289	221	23	156	0,73	0,05	3,84	0,02
	Итого:		61,3	65,2	180,8	1583	699	251	848	8,17	0,43	27,66	0,28
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 64	Чезапичи в томатном соусе	100/50	18,5	16,9	10,5	267	177	194	116	1,50	0,10	5,50	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	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:		26,6	23,2	64,1	568	190	207	166	3,26	0,17	5,60	0,03
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,9	0,1	8,3	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00

	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		18,9	19,7	71,4	537	55	69	231	4,75	0,36	20,56	0,00
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Эжотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	65	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01
	Всего:		7,7	8,1	49,7	297	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01
	Итого:		53,2	51,0	185,2	1402	270	284	439	8,41	0,58	26,21	0,04
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	30	2,1	0,8	15,0	72	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		23,3	25,5	68,3	592	42	44	190	2,71	0,23	3,10	0,07
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
285	Макаронник с печенью	200	19,7	12,4	42,8	362	26	26	291	6,20	0,40	0,70	0,20
101/2004	Икра кабачковая	55	0,7	2,6	4,3	43	18	8	17	0,4	0,0	5,3	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		32,4	19,9	104,8	723	86	67	415	9,76	0,74	11,00	0,20
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плошка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Всего:		6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Итого:		62,6	56,9	221,7	1639	150	119	652	12,97	1,07	14,30	0,27
	Итого по меню:		730,9	686,9	2520,7	19244	5543	2337	8473	132,7	11,8	256,2	11,3
	среднее за день		60,9	57,2	210,1	1604	462	195	706	11,06	0,98	21,35	0,94

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