



«УТВЕРЖЕНО»

Директор МБОУ «Дирекция по организации питания» №127

М.В. Пороховой



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

2024 г.

2-х недельное примерное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на январь 2025 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 школы № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185ф, гимназия №184, лицей №180
- Московского района школы № 21, 64, 64ф, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназия №67
- Сормовского района школы № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117ф, 141, 183ф, лицей №82
- Нижегородского района школы № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей №№ 8, 40, 40ф, гимназии №№1, 1ф, 13ф
- Советского района школы № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, гимназии №№25, 53, лицей №28ф
- Приокского района № 11, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 132, 134, 135, 140, 152, 154, 174, гимназия №17
- Автомобильного района №5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190, лицей №№ 36, 165, гимназии №136

Организатор питания МБОУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая калорийность	Макроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
	Первая неделя Понедельник		белки	жиры	углеводы		Са	Мg	P	Fe	B ₁	C	A	
	Завтрак													
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00	
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,2	0,03	
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	0,9	0,0	0,1	0,00	
	Батон витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,00	
	Всего:		17,6	20,0	99,5	632	49	19	43	4,4	0,1	11,3	0,0	
	Обед													
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	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	
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00	
	Всего:		27,6	23,0	100,5	749	212	185	344	8,6	0,7	11,6	0,0	
	Полдник													
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	90	10,8	8,4	25,1	219	82	17	115	0,6	0,1	0,1	0,00	
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0,2	4,0	0,00	
	Всего:		11,8	8,6	45,3	311	96	25	129	3,4	0,3	4,1	0,0	
	Итого:		57,0	51,6	245,3	1692	357	229	516	16,4	1,1	27,1	0,1	
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04	
15	Сыр порционный	13	3,0	3,8	0,0	47	114	4	65	0,1	0,0	0,1	0,06	
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,20	
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00	
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,14	
	Батон витаминный с микроэлементами	24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00	
	Всего:		15,8	23,7	74,3	578	362	44	280	1,1	0,4	2,6	0,4	
	Обед													
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	
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06	
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02	
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00	

	Всего:		38,4	18,9	98,3	715	108	118	299	7,2	0,7	8,4	0,08
	Подник												
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,5	0,0	0,0	0,00
	Всего:		3,5	10,9	58,3	349	1	0	0	0,5	0,0	0,0	0,00
	Итого:		57,7	53,5	230,9	1642	471	162	579	8,8	1,1	11,0	0,52
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
210	Омлет натуральный	150	13,8	14,4	3,4	198	123	20	245	2,6	0,1	0,7	0,11
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,2	0,0	3,0	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	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:		18,1	21,5	41,2	430	189	45	295	4,3	0,2	52,2	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	9,0	11,7	20,5	224	23	42	96	2,0	0,3	9,0	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,00
	Всего:		24,2	13,9	92,5	593	79	68	136	5,2	0,6	29,7	0,0
	Подник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с картофелем и луком	80	4,5	5,8	22,3	159	23	13	51	0,6	0,1	1,1	0,01
	Всего:		10,1	10,8	44,3	315	265	43	239	0,8	0,1	2,9	0,05
	Итого:		52,4	46,2	177,9	1338	533	156	670	10,3	1,0	84,8	0,18
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,06
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	0,10
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00
	Всего:		15,9	26,4	83,5	638	314	63	284	2,2	0,3	3,1	0,18
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	4,0	5,7	10,0	107	41	26	84	1,6	0,2	10,4	0,05
234	Котлета рыбная	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,10

342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,00
	Хлеб полезный с микроутириентами/Батон витаминный с микроутириентами	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,6	0,2	0,0	0,00
	Всего:		24,7	22,6	81,2	626	179	101	346	6,4	0,7	20,0	4,55
	Полдник												
	Печенье	50	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,00
	Всего:		2,7	11,1	43,5	284	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,00
	Итого:		43,4	60,1	208,2	1548	504	172	639	8,9	1,0	27,6	4,7
	Питание												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифитекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,00
309	Вермишель отварная	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 с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00
	Батон витаминный с микроутириентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00
	Всего:		15,7	18,9	82,0	561	28	22	78	3,1	0,2	1,3	0,0
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	260	3,1	4,2	7,8	82	36	21	67	1,1	0,2	18,7	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
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,03
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00
	Хлеб полезный с микроутириентами/Батон витаминный с микроутириентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00
	Всего:		35,6	28,0	87,0	772	115	143	331	5,9	0,6	21,3	0,1
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,18
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,00
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,7	0,4	17,0	0,18
	Итого:		61,4	56,6	208,3	1618	391	199	626	9,7	1,2	39,6	0,31
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
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	0,10
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,14
	Батон, обогащенный йодоказеином	23	1,6	0,6	11,5	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		11,4	17,8	87,9	556	344	69	264	5,2	0,4	12,5	0,24

[illegible]

	Всего:		20,0	20,3	79,0	576	560	75	371	4,1	0,3	14,3	0,35
	Обед												
11/1/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2	0,01
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	Всего:		32,2	25,5	100,9	788	115	187	359	8,7	0,8	10,1	0,01
	Полдник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	80	7,0	8,7	33,9	241	30	10	51	0,5	0,1	0,1	0,01
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0,2	4,0	0,00
	Всего:		8,0	8,9	54,1	333	44	18	65	3,3	0,3	4,1	0,0
	Итого:		60,2	54,7	234,0	1697	719	280	795	16,1	1,3	28,5	0,37
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,05
182	Каша молочная пшеница жидкая с маслом	200/4	6,4	6,8	28,2	199	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,00
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,14
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		16,9	24,1	68,8	559	392	56	326	1,1	0,4	2,6	0,23
	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
284	Запеканка картофельная с печенью	200	12,7	9,8	25,0	239	27	51	258	4,6	0,4	6,9	0,01
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,4	0,0	18,6	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, обогащенный йодоказеином	25/30	3,9	1,1	25,8	125	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	Всего:		22,7	18,6	83,4	587	89	83	358	7,9	0,6	30,8	0,0
	Полдник												
	Печенье	50	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,00
	Всего:		2,7	11,1	43,5	284	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,00
	Итого:		42,3	53,7	195,7	1430	492	147	693	9,2	1,0	37,9	0,24
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,03

304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	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:		20,1	15,1	82,5	550	30	49	171	3,8	0,1	19,1	0,1
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	4,6	5,7	17,2	139	16	22	71	0,9	0,3	8,5	0,00
ТТК 64	Чевапчичи в томатном соусе	100/50	18,5	16,9	10,5	267	177	194	116	1,5	0,1	5,5	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
377	Чай с лимоном	200/5	0,2	0,1	10,2	42	7	5	9	0,9	0,0	2,1	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодокказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00
	Всего:		31,5	28,3	84,4	716	220	229	231	4,8	0,5	16,1	0,02
	Поддник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,18
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,00
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,7	0,4	17,0	0,2
	Итого:		61,7	53,1	206,2	1551	498	312	619	9,4	1,0	52,2	0,26
	Итого по меню:		535,4	532,0	2158,2	15676	5208	1965	6524	107,5	10,4	365,2	11,6
	среднее за день		53,5	53,2	215,8	1568	521	196	652	10,8	1,0	36,5	1,2

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