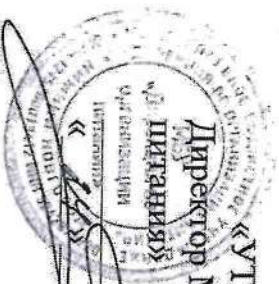


«СОГЛАСОВАНО»



*М.В. Чижикова*

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБУ «Дирекция по организации

питания»

*Е.В. Пороховой*

2024 г.

2-х недельное примерное пикетное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на ноябрь 2024 года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы № 41,51,52,55,75,96,109,109ф,110,121,167,168,168ф,176,181, гимназии №50

Ленинского района № 60,62,72,91,94,97,100,101,106,120,123, 138,160,175,177,182(1к),182(2к),185, гимназии №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, гимназии №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

Приюкского района №11,32,34,45,48,88,88ф,89,132,134,135,135ф,140,152,154,174, гимназия №17

Авгозаводского 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 (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A			
	<b>Первая неделя</b>															
	<b>Понедельник</b>															
	<b>Завтрак</b>															
ТТК 57	Пудинг "Лаконика" с клубничным вареньем	200/25	20,9	14,3	68,6	486	85	13	80	0,60	0,06	0,20	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			
	<b>Всего:</b>		<b>23,1</b>	<b>14,9</b>	<b>93,0</b>	<b>597</b>	<b>100</b>	<b>17</b>	<b>88</b>	<b>1,95</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>			
	<b>Обед</b>															
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02			
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01			
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03			
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 витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00			
	<b>Всего:</b>		<b>28,5</b>	<b>24,7</b>	<b>108,7</b>	<b>771</b>	<b>189</b>	<b>196</b>	<b>360</b>	<b>9,80</b>	<b>0,69</b>	<b>14,80</b>	<b>0,06</b>			
	<b>Подник</b>															
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			
	<b>Всего:</b>		<b>15,1</b>	<b>17,4</b>	<b>59,9</b>	<b>457</b>	<b>398</b>	<b>34</b>	<b>292</b>	<b>1,45</b>	<b>0,11</b>	<b>20,27</b>	<b>0,03</b>			
	<b>Итого:</b>		<b>66,7</b>	<b>57,0</b>	<b>261,6</b>	<b>1825</b>	<b>687</b>	<b>247</b>	<b>740</b>	<b>13,20</b>	<b>0,94</b>	<b>35,37</b>	<b>0,09</b>			
	<b>Вторник</b>															
	<b>Завтрак</b>															
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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			
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14			
	Батон витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00			
	<b>Всего:</b>		<b>17,2</b>	<b>20,5</b>	<b>81,8</b>	<b>581</b>	<b>108</b>	<b>51</b>	<b>239</b>	<b>2,29</b>	<b>0,49</b>	<b>1,64</b>	<b>0,14</b>			
	<b>Обед</b>															
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			
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06			
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03			
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	0,69	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			
	<b>Всего:</b>		<b>40,7</b>	<b>20,0</b>	<b>113,9</b>	<b>826</b>	<b>153</b>	<b>145</b>	<b>341</b>	<b>9,44</b>	<b>0,72</b>	<b>18,19</b>	<b>0,09</b>			





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	Виточки 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
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	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб пшеничный 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
	<b>Всего:</b>		<b>32,9</b>	<b>24,9</b>	<b>105,2</b>	<b>807</b>	<b>175</b>	<b>105</b>	<b>272</b>	<b>9,67</b>	<b>1,02</b>	<b>12,25</b>	<b>0,06</b>
	<b>Полдник</b>												
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
	<b>Всего:</b>		<b>2,5</b>	<b>11,0</b>	<b>53,9</b>	<b>325</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>66,8</b>	<b>62,0</b>	<b>224,2</b>	<b>1753</b>	<b>339</b>	<b>198</b>	<b>548</b>	<b>13,18</b>	<b>1,23</b>	<b>13,93</b>	<b>0,17</b>
	Вторая неделя												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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	2,40	0,00	11,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>21,9</b>	<b>31,8</b>	<b>88,5</b>	<b>699</b>	<b>646</b>	<b>101</b>	<b>515</b>	<b>4,63</b>	<b>0,27</b>	<b>14,32</b>	<b>0,05</b>
	<b>Обед</b>												
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
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Хлеб пшеничный 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
	<b>Всего:</b>		<b>22,5</b>	<b>19,1</b>	<b>101,5</b>	<b>665</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>167</b>	<b>4,12</b>	<b>0,26</b>	<b>15,30</b>	<b>0,05</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Кисло-молочный 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
	<b>Всего:</b>		<b>24,1</b>	<b>18,5</b>	<b>55,1</b>	<b>484</b>	<b>306</b>	<b>53</b>	<b>438</b>	<b>2,80</b>	<b>0,20</b>	<b>1,90</b>	<b>0,24</b>
	<b>Итого:</b>		<b>68,5</b>	<b>69,4</b>	<b>245,1</b>	<b>1848</b>	<b>1012</b>	<b>204</b>	<b>1120</b>	<b>11,55</b>	<b>0,73</b>	<b>31,52</b>	<b>0,34</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	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, обогащенный йодоказеином	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,6</b>	<b>20,0</b>	<b>74,0</b>	<b>541</b>	<b>32</b>	<b>46</b>	<b>197</b>	<b>3,36</b>	<b>0,22</b>	<b>0,82</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
234	Котлета рыбная	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40
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, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,8</b>	<b>21,6</b>	<b>78,0</b>	<b>636</b>	<b>168</b>	<b>115</b>	<b>377</b>	<b>5,15</b>	<b>0,42</b>	<b>6,85</b>	<b>4,46</b>
	<b>Подник</b>												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В <sub>2</sub>	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	0,54	0,05	0,16	0,03
	<b>Всего:</b>		<b>6,9</b>	<b>11,5</b>	<b>48,6</b>	<b>324</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>0,54</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>49,3</b>	<b>53,1</b>	<b>200,6</b>	<b>1501</b>	<b>222</b>	<b>169</b>	<b>621</b>	<b>9,05</b>	<b>0,69</b>	<b>7,83</b>	<b>4,49</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	13,2	10,6	3,3	161	156	16	99	1,10	0,00	0,60	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон, обогащенный йодоказеином	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,9</b>	<b>22,0</b>	<b>89,9</b>	<b>673</b>	<b>273</b>	<b>187</b>	<b>404</b>	<b>7,30</b>	<b>0,66</b>	<b>1,50</b>	<b>0,20</b>
	<b>Обед</b>												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью	270	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,20	0,10	9,20	0,01
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	200	7,2	6,3	37,2	236	9	10	47	1,00	1,00	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,00	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>30,1</b>	<b>24,2</b>	<b>97,7</b>	<b>727</b>	<b>82</b>	<b>48</b>	<b>186</b>	<b>5,09</b>	<b>1,50</b>	<b>12,10</b>	<b>0,01</b>
	<b>Подник</b>												
ТТК 376	Пирожок печеный слобный 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
	<b>Всего:</b>		<b>9,1</b>	<b>10,0</b>	<b>42,7</b>	<b>298</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>93</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>68,1</b>	<b>56,2</b>	<b>230,3</b>	<b>1698</b>	<b>377</b>	<b>251</b>	<b>683</b>	<b>13,29</b>	<b>2,26</b>	<b>13,60</b>	<b>0,22</b>



ТТК 22/4/4	Пицца "Школьная"	100	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	2,40	0,03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>13,5</b>	<b>10,4</b>	<b>59,5</b>	<b>386</b>	<b>173</b>	<b>40</b>	<b>188</b>	<b>1,03</b>	<b>0,09</b>	<b>10,00</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,1</b>	<b>50,9</b>	<b>215,2</b>	<b>1563</b>	<b>325</b>	<b>155</b>	<b>608</b>	<b>11,80</b>	<b>2,17</b>	<b>36,90</b>	<b>0,07</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,20	0,30	0,00
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК472	Напиток из облепихи (горячий напиток)	200	0,0	0,0	0,5	3	5	3	8	0,10	0,00	2,00	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>19,6</b>	<b>24,6</b>	<b>59,2</b>	<b>535</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>153</b>	<b>0,82</b>	<b>0,23</b>	<b>2,30</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед</b>												
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 мясом	200	17,1	14,8	40,9	365	17	19	104	1,70	0,10	0,00	0,02
101/2004	Икра кабачковая	40	0,5	2,0	3,1	31	13	6	12	0,32	0,02	3,80	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
	<b>Всего:</b>		<b>29,6</b>	<b>21,7</b>	<b>101,7</b>	<b>714</b>	<b>72</b>	<b>58</b>	<b>223</b>	<b>5,14</b>	<b>0,44</b>	<b>8,80</b>	<b>0,02</b>
	<b>Поддник</b>												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>6,9</b>	<b>6,1</b>	<b>51,6</b>	<b>284</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56,1</b>	<b>52,4</b>	<b>212,5</b>	<b>1533</b>	<b>132</b>	<b>105</b>	<b>423</b>	<b>6,46</b>	<b>0,77</b>	<b>11,30</b>	<b>0,06</b>
	<b>Итого по меню:</b>		<b>727,4</b>	<b>675,2</b>	<b>2609,7</b>	<b>19513</b>	<b>5290</b>	<b>2162</b>	<b>7972</b>	<b>130,55</b>	<b>12,74</b>	<b>298,89</b>	<b>6,30</b>
	<b>среднее за день</b>		<b>60,6</b>	<b>56,3</b>	<b>217,5</b>	<b>1626</b>	<b>441</b>	<b>180</b>	<b>664</b>	<b>10,88</b>	<b>1,06</b>	<b>24,91</b>	<b>0,52</b>

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