



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

«07» апреля

2025 г.

2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания, учащихся средних и старших классов 14 по 30 апреля 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 № 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, 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»

Наименование блюда		Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
Первая неделя														
Понедельник														
Завтрак														
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с 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 микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00	
	Всего:		22,7	14,8	90,1	583	98	17	88	1,85	0,12	0,30	0,00	
Обед														
112	Суп с вермишелью и картофелем, мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,00	
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,50	0,10	0,70	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00	
	Всего:		21,2	16,5	89,4	620	79	80	278	4,67	0,38	6,79	0,00	
Полдник														
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,70	0,10	0,10	0,03	
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00	
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,90	0,10	3,90	0,03	
	Итого:		56,0	40,7	223,3	1511	272	120	497	7,42	0,60	10,99	0,03	
Вторник														
Завтрак														
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	168/30	12,2	27,2	51,9	502	92	10	0	0,00	0,00	0,30	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	200/8	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	3,30	0,00	
	Всего:		12,9	27,7	73,0	594	118	25	22	3,3	0,0	14,6	0,0	
Обед														
	Суп с горохом, мясом, гречками, 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	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03	
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00	
	Всего:		39,5	19,7	103,9	749	110	119	306	7,33	0,67	8,40	0,09	
Полдник														
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	0,01	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00	
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3	0,0	
	Итого:		58,9	53,0	242,9	1684	315	191	419	14,83	0,75	34,30	0,10	
Среда														
Завтрак														

			15,1	18,8	72,3	518	30	45	184	3,2	0,2	0,8	0,0
	ди из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	265	3,8	5,0	7,8	92	36	23	77	1,2	0,0	18,8	0,00
242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		39,1	28,2	92,0	809	122	142	321	6,39	0,38	21,30	0,11
	Полдник												
ТТК 246	Плюшка с сахаром	100	6,6	10,0	48,5	310	10	10	51	0,80	0,10	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00
	Всего:		6,6	10,0	71,5	402	24	18	65	3,60	0,30	4,00	0,00
	Итого:		60,8	57,0	235,8	1729	176	205	570	13,14	0,90	26,10	0,11
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20	3,30
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		22,7	15,8	66,0	506	154	85	264	2,2	0,1	0,2	3,3
	Обед												
119	Суп гороховый с гренками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00
101/2004	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,3	23,1	93,3	685	114	95	299	8,07	0,99	12,36	0,00
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
421	Сдоба обыкновенная слив.мас	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	Всего:		10,1	6,2	81,9	418	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		59,1	45,1	241,2	1609	285	193	638	11,2	1,1	12,6	3,4
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		17,9	22,3	86,4	616	522	69	390	3,50	0,60	13,70	0,24
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, 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	1,00	0,00	
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60
	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
	Всего:		24,0	21,4	107,9	719	165	40	162	3,89	0,40	18,30 0,06
	Поддник											
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,70	0,10	0,10 0,03
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80 0,00
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,90	0,10	3,90 0,03
	Итого:		54,0	53,1	238,1	1643	782	132	683	8,29	1,10	35,90 0,33
	Вторник											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00 0,04
ТТК 98	Курица с бульоном	200	13,6	10,0	40,2	305	10	4	17	0,30	0,30	3,30 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	0,89	0,00	2,90 0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	55	4,4	1,1	31,5	154	22	0	0	1,10	0,18	0,00 0,00
	Всего:		18,8	18,9	92,9	617	60	19	42	4,7	0,5	17,2 0,0
	Обед											
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8 0,02
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4 4,40
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00 0,04
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:		35,8	22,0	102,7	749	102	98	297	4,70	0,42	5,30 4,46
	Поддник											
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30 0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0 0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00 0,00
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,20	0,08	11,30 0,01
	Итого:		61,1	46,5	261,6	1707	248	163	430	13,59	0,98	33,80 4,51
	Среда											
	Завтрак											
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00 0,00
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60 0,01
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	0,85	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:		16,4	21,1	58,6	487	29	28	73	2,8	0,1	0,7 0,0
	Обед											
111/2004	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	1,00	0,30	0,00 0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00 0,03

	из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодом	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		33,9	27,0	108,4	838	118	215	400	9,58	0,82	10,10	0,04
	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	Пирожок печёный сдобный с яблоками	100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,32	0,07	0,44	0,09
	Всего:		10,4	10,3	57,7	367	275	42	237	1,52	0,17	2,24	0,13
	Итого:		60,7	58,4	224,7	1692	422	285	710	13,86	1,06	13,04	0,21
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
15	Сыр порционный	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	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
	Батон, обогащенный йодом	30	2,1	0,8	15,0	72	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		13,7	22,8	64,8	517	277	46	241	1,6	0,1	2,0	0,2
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	265	3,8	5,0	7,8	92	36	23	77	1,2	0,0	18,8	0,00
278	тушёной, зеленью	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
309	Тефтели мясные в соусе томатном	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
388	Рожки отварные	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Напиток из плодов шиповника	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодом		27,6	28,3	99,5	762	99	48	194	3,6	0,3	39,0	0,1
	Всего:												
	Полдник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик рассыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,70	0,10	0,10	0,01
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
	Всего:		9,2	11,4	67,0	408	63	26	79	4,0	0,1	15,2	0,0
	Итого:		50,5	62,5	231,3	1687	439	120	514	9,19	0,53	56,18	0,25
	Пятница												
	Завтрак												
291	Плов из филе куриного	200	15,6	9,9	45,2	332	19	70	180	1,50	0,30	5,00	0,00
71	Огурец свежий (доп. гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	0,00
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 (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Батон, обогащенный йодом	35	2,5	0,9	17,5	84	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		18,7	11,2	102,3	581	47	84	211	4,08	0,31	26,60	0,00
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,02
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,90	0,20	8,20	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	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 микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/49	5,2	1,5	35,3	171	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		42,1	21,9	113,1	813	75	210	529	13,1	0,6	11,9	0,1
	Полдник												
421	Сдоба обыкновенная	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		10,1	11,6	78,9	458	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		70,9	44,7	294,3	1852	139	307	815	18,15	0,95	38,50	0,08
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вармишель 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	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	31	2,2	0,8	15,5	74	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		32,9	23,3	71,5	623	30	102	223	3,87	0,18	1,76	0,11
	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
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 микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	Всего:		30,7	24,6	88,6	697	117	78	235	6,76	0,87	4,46	0,06
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3	0,0
	Итого:		70,1	53,5	226,1	1662	234	226	549	14,83	1,13	17,52	0,18
	Итого по меню:		734,1	634,4	2890,8	20267,8	4201,9	2373,9	7302,3	152,4	11,4	332,5	14,0
	среднее за день		61,2	52,9	240,9	1689	350	198	609	12,70	0,95	27,71	1,17

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