

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ «Школа 133»



Для
документов

М.В. Косарова

2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

2024 г.



2-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных 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, 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, лицеи №№ 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
Автозаводского 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, лицеи №№ 36,165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
<i>Первая неделя</i>													
Понедельник													
Завтрак													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с клубничным вареньем	150/35	14,1	12,6	59,7	392	13	6	24	0,40	0,00	0,30	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
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 микронутриентами	22	1,7	0,5	12,6	61	9	0	0	0,46	0,07	0,00	0,00
	Всего:		16,6	22,9	96,5	641	45	20	44	4,16	0,07	11,40	0,03
Обед													
ТТК 370	Суп сырный с гречками, 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	0,97	0,02	0,62	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	25	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,90	0,10	0,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,58	0,19	0,00	0,00
	Всего:		29,8	24,6	119,1	816	197	194	394	9,84	0,77	14,81	0,03
Полдник													
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,06	1,20	0,04
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,64	0,06	0,00	0,00
	Всего:		8,3	10,8	48,3	323	246	36	223	0,84	0,12	1,20	0,04
	Итого:		54,7	58,3	263,8	1780	488	250	661	14,84	0,96	27,41	0,10
Вторник													
Завтрак													
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
15	Сыр порционнно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,40	0,02	1,61	0,20
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	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
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		17,5	29,3	75,0	638	450	51	337	1,23	0,43	2,65	0,46
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
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	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
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	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		42,2	19,5	120,8	855	185	148	343	7,49	0,82	52,79	0,08
	Полдник												
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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
	Всего:		3,7	11,0	57,3	347	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Итого:		63,4	59,8	253,1	1840	643	204	686	9,72	1,25	57,54	0,54
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11
306	Горошек зелёный консервированный	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,21	0,00	3,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		18,2	21,5	41,2	431	190	45	295	4,31	0,21	52,23	0,11
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	265	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,23	0,05	9,20	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,30	0,01	13,20	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	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	25,1	123	28	0	0	1,46	0,17	0,00	0,00
	Всего:		19,6	20,2	84,2	597	108	73	255	5,63	0,41	50,56	0,01
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	70	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,54	0,06	0,02	0,01
	Всего:		13,8	12,2	46,0	350	301	43	274	0,74	0,12	1,82	0,05
	Итого:		51,6	53,8	171,4	1378	599	161	824	10,68	0,74	104,61	0,17
	Четверг												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,15	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
	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	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		21,4	26,1	83,3	656	551	76	424	2,20	0,35	3,10	0,12
	Обед												
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
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	0,95	0,03
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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	24/27	3,9	0,8	25,8	127	17	0	0	0,94	0,09	0,00	0,00
	Всего:		24,4	23,4	88,1	660	112	80	269	7,22	0,33	17,61	0,09
	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:		48,3	60,5	225,3	1641	663	156	693	9,42	0,68	20,71	0,21
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,45	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
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	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
	Батон витаминный с микронутриентами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,82	0,13	0,00	0,00
	Всего:		26,8	22,3	91,6	680	47	158	302	7,09	0,44	3,35	0,03
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренокми, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
285	Макаронник с мясом	200	18,2	16,0	39,0	375	22	21	118	1,80	0,18	0,50	0,02
101/2004	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
	Кондитерское изделие	18	0,8	4,5	11,9	92	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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 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:		34,6	24,7	107,6	794	87	61	183	5,58	0,47	8,20	0,04

	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
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
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,04	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:		18,7	28,3	70,5	612	496	74	402	1,62	0,16	3,24	0,22
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с 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	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
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, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		36,7	27,1	75,4	717	134	152	350	5,68	0,42	25,05	0,18
	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:		57,9	66,4	199,8	1654	630	226	752	7,30	0,58	28,29	0,40
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
338	Фрукты свежие	117	1,0	0,2	8,8	41	42	14	21	0,12	0,07	45,60	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, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		16,3	25,3	75,1	592	63	37	101	2,68	0,22	49,70	0,02
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	65	1,0	3,3	7,3	63	27	9	18	0,40	0,01	17,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		18,2	19,7	81,1	583	88	83	262	4,47	0,67	29,76	0,01
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,51	0,07	0,00	0,00
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,71	0,37	17,00	0,18
	Итого:		44,6	54,7	195,5	1460	399	154	580	7,86	1,26	96,46	0,21
	Итого по меню:		574,6	588,7	2228,8	16599	5463	2024	7286	112,1	9,34	459,42	7,02
	среднее за день		57,5	58,9	222,9	1660	546	202	729	11,21	0,93	45,94	0,70

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