

«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

« 07 » мая 2025 г.

2-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов с 14 по 31 мая 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, 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, 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 сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,2	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	36	2,9	0,7	20,6	101	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		17,7	21,1	98,0	636	51	19	46	4,4	0,2	11,3	0,1
	Обед												
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	0,0
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,2	0,0	5,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		22,0	19,1	100,2	661	167	65	276	5,1	0,5	19,9	0,0
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,9	0,1	3,8	0,0
	Итого:		51,8	49,6	242,0	1605	314	107	453	10,4	0,7	35,1	0,1
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
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	0,2
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		14,9	23,9	61,6	524	370	46	282	2,0	0,1	4,6	0,3
	Обед												
119	Суп с горохом, мясом, гречками, зеленью	260/10	10,5	4,4	24,6	180	44	38	97	3,1	0,5	1,3	0,0
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	20/24	3,4	0,7	22,4	110	24	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0
	Всего:		39,7	19,1	101,8	738	121	122	291	7,8	0,9	2,7	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,3	0,1	0,3	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,5	0,0	0,0	0,0
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3	0,0
	Итого:		61,1	48,6	229,3	1603	577	214	664	14,0	1,1	18,6	0,4
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,7	3,4	202	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1
306	Горошек зелёный консервированный	40	1,2	0,1	2,6	15	8	8	25	0,3	0,0	4,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон витаминный с микронутриентами	32	2,6	0,6	18,3	90	13	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		20,9	23,9	59,8	539	248	48	345	6,0	0,5	16,6	0,3
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/41	5,1	1,1	34,3	168	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		34,7	18,1	99,7	700	83	180	276	9,1	0,5	1,5	0,0
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,3	0,1	0,4	0,1
	Всего:		10,4	10,3	57,7	367	275	42	237	1,5	0,1	2,2	0,1
	Итого:		65,9	52,4	217,2	1605	606	270	858	16,6	1,1	20,4	0,4
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		12,4	18,5	70,2	496	179	43	183	2,4	0,2	4,5	0,1
	Обед												

[illegible]

	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	0,1
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон, обогащенный йодоказеином	24	1,7	0,6	12,0	58	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		11,5	17,8	88,4	559	344	69	264	5,2	0,4	12,5	0,2
	Обед												
102	Суп картофельный с чечевицей, говядиной тушёной, зеленью	260	9,2	4,8	23,2	172	22	30	140	2,5	1,0	6,7	0,1
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/35	4,3	1,2	28,3	137	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		27,3	19,6	94,2	657	73	61	207	5,4	1,1	11,8	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,9	0,1	3,8	0,0
	Итого:		50,8	46,8	226,4	1524	512	153	602	11,5	1,6	28,1	0,4
	Вторник												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	0,1	0,5	0,1
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	38	2,7	1,0	19,0	91	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		29,1	21,6	78,3	620	332	56	395	4,3	0,1	14,4	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	0,0
ТТК 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	100	13,0	13,9	6,9	205	26	11	163	0,6	0,1	17,5	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/28	3,8	1,0	24,8	120	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		31,0	22,0	87,1	696	90	67	291	3,6	0,4	19,1	0,1
	Полдник												
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,5	0,0	0,0	0,0
	Всего:		3,5	10,9	58,3	349	1	0	0	0,5	0,0	0,0	0,0

[illegible]

ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,7	0,1	0,1	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
	Всего:		10,0	11,2	66,3	436	89	43	104	3,8	0,1	12,0	0,0
	Итого:		58,7	81,3	278,9	1730	371	130	472	9,2	0,5	52,9	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	29	2,0	0,7	14,5	70	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		20,8	14,9	77,7	531	26	40	184	1,8	0,2	14,1	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	10,5	44	11	6	11	0,9	0,0	6,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/42	4,7	1,4	31,8	154	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		40,3	20,7	113,1	796	93	193	501	14,6	0,6	26,1	0,0
	Полдник												
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,7	0,4	17,0	0,2
	Итого:		71,3	45,3	230,1	1611	367	267	902	17,1	1,2	57,2	0,3
	Итого по меню:		603,1	549,2	2380,5	16526	4626	2006	6815	128,4	9,6	356,2	7,0
	среднее за день		60,3	54,9	238,0	1653	463	201	682	12,8	1,0	35,6	0,7

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