

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школа № 18»

Гришнина Е.А. Бухаринской

21.03.2025

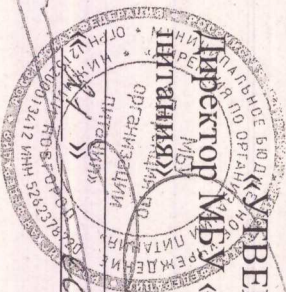


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации

Е.В. Пороховой

2025 г.



2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на апрель 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, 75, 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

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, лицей №№ 36, 165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическ ая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы			Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	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	0,04				
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	37	3,0	0,7	21,2	104	15	0	0	0,7	0,1	0,0	0,00					
	<b>Всего:</b>		17,8	21,1	98,6	639	52	19	46	4,5	0,2	11,3	0,1					
	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					
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	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	25/48	5,6	1,3	38,3	187	37	0	0	1,9	0,2	0,0	0,00					
	<b>Всего:</b>		24,3	19,3	111,4	746	199	78	296	5,1	0,6	11,7	0,0					
	Подлник																	
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,03					
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,00					
	<b>Всего:</b>		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,9	0,1	3,8	0,0					
	<i>Вторник</i>																	
	Завтрак																	
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	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					
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	42	3,4	0,8	24,0	118	17	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00					
	<b>Всего:</b>		15,2	24,9	83,0	621	296	57	263	2,1	0,2	2,9	0,3					
	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	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,6	0,2	0,0	0,00					
	<b>Всего:</b>		39,0	19,1	102,9	737	111	118	299	7,3	0,7	8,4	0,08					
	Подлник																	
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,3	0,1	0,3	0,01					

	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/36	4,7	1,0	31,4	154	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,8</b>	<b>26,8</b>	<b>89,7</b>	<b>715</b>	<b>180</b>	<b>101</b>	<b>346</b>	<b>6,5</b>	<b>0,7</b>	<b>20,0</b>	<b>4,55</b>
	Полдник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,7	0,1	0,1	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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
	<b>Всего:</b>		<b>9,7</b>	<b>11,5</b>	<b>77,7</b>	<b>454</b>	<b>66</b>	<b>25</b>	<b>78</b>	<b>3,8</b>	<b>0,1</b>	<b>31,1</b>	<b>0,01</b>
	<i>Итого:</i>		<i>54,3</i>	<i>63,6</i>	<i>230,0</i>	<i>1714</i>	<i>635</i>	<i>178</i>	<i>727</i>	<i>12,4</i>	<i>1,0</i>	<i>55,9</i>	<i>4,8</i>
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифтекс 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
	Пиоре 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 микроэлементами	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,6	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>15,9</b>	<b>19,0</b>	<b>83,7</b>	<b>569</b>	<b>29</b>	<b>22</b>	<b>78</b>	<b>3,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говяжьей 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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,7	0,2	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>36,6</b>	<b>28,2</b>	<b>93,9</b>	<b>806</b>	<b>120</b>	<b>143</b>	<b>331</b>	<b>6,1</b>	<b>0,6</b>	<b>21,3</b>	<b>0,1</b>
	Полдник												
ТТК 246	Плюшка с сахаром	100	6,6	10,0	48,5	310	10	10	51	0,8	0,1	0,0	0,00
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,8	0,2	4,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>6,6</b>	<b>10,0</b>	<b>71,5</b>	<b>402</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>65</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>	<b>4,0</b>	<b>0,00</b>
	<i>Итого:</i>		<i>59,1</i>	<i>57,2</i>	<i>249,1</i>	<i>1777</i>	<i>173</i>	<i>183</i>	<i>474</i>	<i>12,9</i>	<i>1,1</i>	<i>26,6</i>	<i>0,13</i>
	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	24	1,7	0,6	12,0	58	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>11,5</b>	<b>17,8</b>	<b>88,4</b>	<b>559</b>	<b>344</b>	<b>69</b>	<b>264</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>12,5</b>	<b>0,24</b>
	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	0,02

11/1/2004		Борщ "Сибирский" с говяжьей тушёной, со сметаной, зеленью																			
271	Биточки домашние	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2	0,01								
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,00								
348	Компот из кураги	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00								
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00								
	<b>Всего:</b>	25/45	5,0	1,4	33,3	161	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00								
	<b>Всего:</b>		32,6	25,6	103,4	800	115	187	359	8,7	0,8	10,1	0,01								
	Подлинник																				
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 яблоками	100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,3	0,1	0,4	0,09								
	<b>Всего:</b>		10,4	10,3	57,7	367	275	42	237	1,5	0,1	2,2	0,1								
	Итого:		63,3	56,4	243,1	1757	950	304	967	14,3	1,2	26,6	0,49								
	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	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06								
182	Каша молочная пшеница жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,02								
377	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00								
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,00								
	Батон, обогащенный йодоказеином	30	2,1	0,8	15,0	72	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00								
	<b>Всего:</b>		16,3	24,8	61,7	534	365	54	303	1,9	0,1	4,6	0,12								
	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								
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,04								
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02								
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, обогащенный йодоказеином	30/39	4,9	1,3	32,5	157	22	0	0	1,2	0,1	0,0	0,00								
	<b>Всего:</b>		29,4	28,8	117,2	842	85	46	181	3,6	0,6	28,8	0,1								
	Подлинник																				
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с картофелем и луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,01								
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00								
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00								
	<b>Всего:</b>		6,2	7,7	52,7	306	55	31	82	4,2	0,1	14,4	0,0								
	Итого:		51,9	61,3	231,6	1682	505	131	566	9,7	0,8	47,8	0,19								
	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	12	62	0,5	0,0	0,0	0,03								
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	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 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,5	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>6,5</b>	<b>5,6</b>	<b>66,0</b>	<b>341</b>	<b>86</b>	<b>46</b>	<b>91</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>11,3</b>	<b>0,40</b>
	<i>Итого:</i>		60,7	49,6	251,9	1699	493	221	653	13,6	1,0	22,6	0,37
	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	13,9	14,7	3,4	202	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,11
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,5	0,0	12,5	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 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	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,6	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,5</b>	<b>24,0</b>	<b>60,9</b>	<b>544</b>	<b>248</b>	<b>50</b>	<b>333</b>	<b>6,2</b>	<b>0,5</b>	<b>25,1</b>	<b>0,3</b>
	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	0,02
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
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 витаминный с микроэлементами	25/41	5,1	1,1	34,3	168	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>34,7</b>	<b>18,1</b>	<b>99,7</b>	<b>700</b>	<b>83</b>	<b>180</b>	<b>276</b>	<b>9,1</b>	<b>0,6</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>
	Полдник												
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	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,01
	<b>Всего:</b>		<b>11,2</b>	<b>12,2</b>	<b>49,9</b>	<b>355</b>	<b>271</b>	<b>46</b>	<b>252</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,1</b>	<b>0,05</b>
	<i>Итого:</i>		66,4	54,3	210,5	1599	602	276	861	16,2	1,2	29,8	0,33
	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 порционный	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	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
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	22	1,8	0,4	12,6	62	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>15,8</b>	<b>25,3</b>	<b>62,6</b>	<b>545</b>	<b>388</b>	<b>52</b>	<b>303</b>	<b>2,1</b>	<b>0,2</b>	<b>4,8</b>	<b>0,20</b>
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	5,5	7,9	13,9	149	41	26	84	1,6	0,2	10,4	0,05
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	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



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	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	29	2,0	0,7	14,5	70	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,8</b>	<b>14,9</b>	<b>77,7</b>	<b>531</b>	<b>26</b>	<b>40</b>	<b>184</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,1</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	265	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,2	0,1	7,1	0,01
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00
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
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/45	5,0	1,4	33,3	161	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>33,3</b>	<b>24,4</b>	<b>114,9</b>	<b>803</b>	<b>93</b>	<b>189</b>	<b>553</b>	<b>14,8</b>	<b>0,6</b>	<b>26,4</b>	<b>0,03</b>
	Подник												
421	Сдоба обыкновенная	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,0	0,1	0,0	0,01
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,1</b>	<b>11,6</b>	<b>78,9</b>	<b>458</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>75</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,2</b>	<b>51,0</b>	<b>271,5</b>	<b>1792</b>	<b>136</b>	<b>242</b>	<b>812</b>	<b>17,6</b>	<b>0,9</b>	<b>40,5</b>	<b>0,10</b>
	Итого по меню:		583,3	542,7	2429,7	17000	4969	1988	6897	129,4	9,8	342,0	11,4
	среднее за день		58,3	54,3	243,0	1700	497	199	690	12,9	1,0	34,2	1,1

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