

«СОГЛАСОВАНО»

*Директор МБУ «Дирекция по организации питания»*

*Бурдасова*

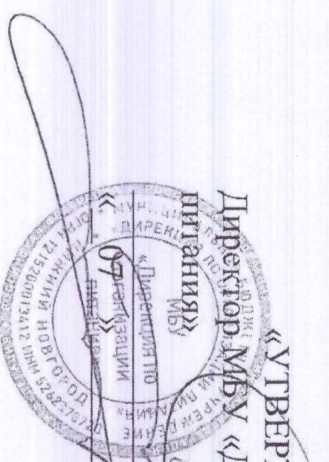


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

*Е.В. Пороховой*

14 апреля 2025 г.



2-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов

с 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 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 Сорновского 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

Автосаводского 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»

	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	V <sub>1</sub>	C	A			
	<i>Первая неделя</i>															
	<b>Понедельник</b>															
	<b>Завтрак</b>															
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	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	0,0	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	0,0	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	0,0	0,0	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	37	3,0	0,7	21,2	104	15	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		17,8	21,1	98,6	639	52	19	46	4,5	0,2	11,3	0,1	0,0	0,0	0,1
	<b>Обед</b>															
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	0,0	0,0	0,0	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	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	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		21,6	16,6	91,6	631	83	80	278	4,9	0,4	6,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Полдник</b>															
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	0,0	0,0	0,0
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,9	0,1	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Ужин:</b>		51,4	47,1	233,9	1577	229	122	455	10,2	0,6	22,0	0,1	0,0	0,0	0,1
	<b>Вторник</b>															
	<b>Завтрак</b>															
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,2	0,2
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	42	3,4	0,8	24,0	118	17	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		15,2	24,9	83,0	621	296	57	263	2,1	0,2	2,9	0,0	0,0	0,0	0,3
	<b>Обед</b>															
119	Суп с горохом, мясом, грибами, зеленью	260/15	11,5	4,7	32,3	217	49	38	97	3,4	0,6	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,0	0,0	0,0	0,1
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	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	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		42,9	20,0	129,3	869	142	123	289	8,9	1,1	4,7	0,0	0,0	0,0	0,1
	<b>Полдник</b>															
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	0,0	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	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	0,0	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
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	<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>0,0</b>
	<i>Итого:</i>		54,7	61,7	243,4	1750	597	168	720	12,6	0,9	54,4	4,6
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифштекс Домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0
302	Каша гречневая распычатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	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
	Батон витаминный с микроэлементами	21	1,7	0,4	12,0	59	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>18,5</b>	<b>21,2</b>	<b>88,4</b>	<b>618</b>	<b>35</b>	<b>147</b>	<b>244</b>	<b>6,7</b>	<b>0,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>
	<i>Обед</i>												
88	Щи 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	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/46	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,9	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>39,7</b>	<b>27,8</b>	<b>98,4</b>	<b>834</b>	<b>128</b>	<b>141</b>	<b>314</b>	<b>6,7</b>	<b>0,4</b>	<b>21,3</b>	<b>0,1</b>
	<i>Полдник</i>												
ТТК 246	Плошка с сахаром	100	6,6	10,0	48,5	310	10	10	51	0,8	0,1	0,0	0,0
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,8	0,2	4,0	0,0
	<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>0,0</b>
	<i>Итого:</i>		64,8	59,0	258,3	1854	188	306	623	17,0	1,1	26,6	0,1
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
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
	<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>0,2</b>
	<i>Обед</i>												
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
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 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/31	4,0	1,1	26,3	127	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>23,7</b>	<b>20,9</b>	<b>107,8</b>	<b>711</b>	<b>163</b>	<b>39</b>	<b>155</b>	<b>3,7</b>	<b>0,4</b>	<b>18,3</b>	<b>0,1</b>
	<i>Полдник</i>												
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

	<i>Итого:</i>		63,3	56,4	243,1	1757	950	304	967	14,3	1,2	26,6	0,5
	Четверг												
	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 порционный	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
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
376	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	29											
	<i>Всего:</i>		13,9	24,9	49,8	481	377	51	301	1,7	0,1	2,0	0,2
	Обед												
88	Щи 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	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	30/43	5,2	1,4	34,5	167	22	0	0	1,2	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		28,9	28,2	109,8	805	105	47	187	3,9	0,3	39,0	0,1
	Полдник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,7	0,1	0,1	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
	<i>Всего:</i>		9,2	11,4	67,0	408	63	26	79	4,0	0,1	15,2	0,0
	<i>Итого:</i>		52,0	64,5	226,6	1694	545	124	567	9,7	0,5	56,2	0,3
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 499	Коллета 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
	<i>Всего:</i>		20,8	14,9	77,7	531	26	40	184	1,8	0,2	14,1	0,1
	Обед												
177/2004	Булбон с куринным филе, грибами, 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 микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/42	4,7	1,4	31,8	154	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		40,3	20,7	113,1	796	93	193	501	14,6	0,6	26,1	0,0
	Полдник												
421	Сдоба обжаренная	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,0	0,1	0,0	0,0



700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>12,1</b>	<b>9,4</b>	<b>43,8</b>	<b>308</b>	<b>95</b>	<b>23</b>	<b>131</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>
	<i>Итого:</i>		47,3	48,1	240,0	1578	602	131	550	9,8	0,9	34,7	0,3
	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
	<b>Всего:</b>		<b>29,1</b>	<b>21,6</b>	<b>78,3</b>	<b>620</b>	<b>332</b>	<b>56</b>	<b>395</b>	<b>4,3</b>	<b>0,1</b>	<b>14,4</b>	<b>0,1</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	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	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 микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/37	4,4	1,2	29,3	142	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>36,3</b>	<b>21,2</b>	<b>106,0</b>	<b>755</b>	<b>101</b>	<b>87</b>	<b>286</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>5,3</b>	<b>4,5</b>
	Подник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобрый 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
	<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>0,0</b>
	<i>Итого:</i>		71,9	48,4	250,3	1716	519	189	772	13,1	0,6	31,0	4,5
	Среда												
	Завтрак												
10/2004	Бульброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,0
ТТК 536	Вермишель молочная	200	7,0	5,3	23,4	170	169	25	105	0,5	0,1	2,0	0,3
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	31	2,2	0,8	15,5	74	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>20,4</b>	<b>20,5</b>	<b>82,0</b>	<b>590</b>	<b>560</b>	<b>75</b>	<b>371</b>	<b>4,1</b>	<b>0,3</b>	<b>14,3</b>	<b>0,4</b>
	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	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	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
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 микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/45	5,0	1,4	33,3	161	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>32,6</b>	<b>25,6</b>	<b>103,4</b>	<b>800</b>	<b>115</b>	<b>187</b>	<b>359</b>	<b>8,7</b>	<b>0,8</b>	<b>10,1</b>	<b>0,0</b>
	Подник												
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 сдобрый с яблоками	100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,3	0,1	0,4	0,1
	<b>Всего:</b>		<b>10,4</b>	<b>10,3</b>	<b>57,7</b>	<b>367</b>	<b>275</b>	<b>42</b>	<b>237</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>

Напиток овсяный шоколадный, обогащённый	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0
<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>Итого:</b>		<b>71,3</b>	<b>47,2</b>	<b>269,7</b>	<b>1784</b>	<b>136</b>	<b>246</b>	<b>760</b>	<b>17,4</b>	<b>0,9</b>	<b>40,2</b>
<b>Итого по меню:</b>		<b>606,7</b>	<b>535,3</b>	<b>2461,8</b>	<b>17152</b>	<b>4896</b>	<b>2088</b>	<b>6903</b>	<b>135,9</b>	<b>9,3</b>	<b>339,5</b>
среднее за день		60,7	53,5	246,2	1715	490	209	690	13,6	0,9	33,9

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