



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

на февраль 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, 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 блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)										
			белки	жиры	углеводы	Са		Mg	P	Fe	В.	С	А					
	<i>Первая неделя</i>																	
	<i>Понедельник</i>																	
	Завтрак																	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,04			
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,0	0,2	0,03				
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	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	14	0	0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,00				
	Всего:		17,8	21,1	98,6	639	51	19	46	4,4	0,1	0,1	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	0,2	10,1	0,02				
265	Плов из говядины рис длиннозерный	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	0,0	0,9	0,00				
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,9	0,2	0,0	0,0	0,00				
	Всего:		23,9	19,2	108,5	732	197	78	296	5,0	0,5	0,5	11,7	0,0				
	Подлник																	
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,1	0,03				
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	0,0	3,8	0,00				
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,9	0,1	0,1	3,8	0,0				
	Итого:		53,8	49,7	250,9	1679	344	120	473	10,4	0,7	0,7	26,9	0,1				
	Вторник																	
	Завтрак																	
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	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	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	0,0	0,00				
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	0,0	1,3	0,02				
	Батон витаминный с микроэлементами	42	3,4	0,8	24,1	118	17	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,00				
	Всего:		15,2	24,9	83,1	621	296	57	263	2,1	0,2	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	0,2	5,0	0,00				
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	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	0,0	0,02				
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	0,0	2,1	0,00				
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0	0,00				
	Всего:		39,4	19,1	105,2	749	113	118	299	7,3	0,7	0,7	8,4	0,08				
	Подлник																	
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00				

ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,7	0,1	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	
	Всего:		9,7	11,5	77,7	454	66	25	78	3,8	0,1	31,1	0,01	
	<i>Итого:</i>		<i>54,2</i>	<i>63,7</i>	<i>230,0</i>	<i>1713</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	Бифштекс 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	
	Пюре 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	29	2,3	0,6	16,6	81	11	0	0	0,6	0,1	0,0	0,00	
	Всего:		16,0	19,0	84,3	572	29	22	78	3,2	0,3	1,3	0,0	
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной 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	25/41	5,0	1,1	34,3	167	35	0	0	1,9	0,2	0,0	0,00	
	Всего:		36,8	28,3	96,2	816	122	143	331	6,3	0,6	21,3	0,1	
	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	
	Всего:		6,6	10,0	71,5	402	24	18	65	3,6	0,3	4,0	0,00	
	<i>Итого:</i>		<i>59,4</i>	<i>57,3</i>	<i>252,0</i>	<i>1790</i>	<i>175</i>	<i>183</i>	<i>474</i>	<i>13,1</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 йодоквезином	24	1,7	0,6	12,0	57	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00	
	Всего:		11,5	17,8	88,4	558	344	69	264	5,2	0,4	12,5	0,24	
	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	
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,01	
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02	
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоквезином	25/31	4,0	1,1	26,6	127	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00	

			23,7	20,9	108,1	711	163	39	155	3,7	0,4	18,3	0,05
	Всего:												
	Поддник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,03
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,00
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,9	0,1	3,8	0,03
	Итого:		47,2	48,2	240,3	1578	602	131	550	9,8	0,9	34,7	0,32
	Вторник												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со стужённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	0,1	0,5	0,08
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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, обогащенный йодоказеином	38	2,7	1,0	19,0	91	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		29,1	21,6	78,3	620	332	56	395	4,3	0,1	14,4	0,1
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,01
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 длинозёрный	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,04
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/36	4,3	1,3	28,8	139	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	Всего:		26,5	24,4	104,6	750	109	100	328	4,0	0,7	5,0	4,45
	Поддник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,3	0,1	0,3	0,01
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	0,5	0,0	0,0	0,00
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3	0,0
	Итого:		62,1	51,6	248,9	1712	527	202	814	12,5	0,9	30,7	4,54
	Среда												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,00
ТТК 536	Вермишель молочная	200	7,0	5,3	23,4	170	169	25	105	0,5	0,1	2,0	0,33
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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, обогащенный йодоказеином	31	2,2	0,7	15,5	74	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		20,4	20,4	82,0	590	560	75	371	4,1	0,3	14,3	0,35
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с говяжьей 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	1,0	0,3	0,0	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	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, обогащенный йодоказеином	25/45	5,0	1,4	33,3	161	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00

	Всего:		32,6	25,6	103,4	800	115	187	359	8,7	0,8	10,1	0,01
	Поддник												
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 сдобный с рисом яйцом	100	18,1	19,3	32,9	379	76	26	220	2,8	0,1	0,1	0,03
	Всего:		23,7	24,3	54,9	535	318	56	408	3,0	0,2	1,9	0,1
	Итого:		76,7	70,4	240,3	1926	993	318	1138	15,8	1,2	26,3	0,43
	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 порционнно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06
182	Каша молочная пшениная 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
	Всего:		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
	Всего:		29,4	28,8	117,2	842	85	46	181	3,6	0,6	28,8	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный 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
	Всего:		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
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 ягодowo-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	24	1,7	0,6	12,0	57	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		20,4	15,2	84,5	559	30	42	171	3,8	0,1	19,1	0,1
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,00
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	120	1,0	0,2	9,0	42	42	21	0,1	0,1	45,6	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	8	0,9	0,0	0,1	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Багон, обогащенный йодоказеином	20/19	2,8	0,7	18,1	87	14	0	0,8	0,1	0,0	0,00
	Всего:		31,0	22,8	95,3	706	103	185	12,2	0,7	59,1	0,02
	Полдник											
421	Сдоба обыкновенная слив.мас	100	8,1	5,2	59,9	318	17	75	1,0	0,1	0,0	0,01
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		10,1	11,6	78,9	458	17	75	1,0	0,1	0,0	0,0
	Итого:		61,4	49,7	258,7	1724	150	782	17,0	0,9	78,2	0,09
	Итого по меню:		604,4	573,0	2415,5	17304	5009	7099	126,2	9,8	388,9	11,3
	среднее за день		60,4	57,3	241,5	1730	501	710	12,6	1,0	38,9	1,1

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