



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

« 28 » апреля 2025 г.

Е.В. Пороховой

2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания, учащихся средних и старших классов на май 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 № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия №184, лицей №180

Московского района № 21, 64, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназия №67
Сормовского района № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117ф, 141, 183, лицей №82

Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, гимназия №1, лицей №8, 40

Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, гимназия №25, 53

Приокского района № 11, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 132, 134, 135, 135ф, 140, 152, 154, 174, гимназия №17

Автозаводского района № 5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 114, 119, 124, 125, 127, 127ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

ТТК 376	Пирожок печёный слобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	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	0,50	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3	0,0
	Итого:		63,9	52,2	259,9	1816	365	212	455	15,78	1,24	30,59	0,10
	Среды												
	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	200	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
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	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		23,8	28,7	46,5	537	262	37	391	4,16	0,49	1,88	0,16
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, грёнками, 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 свинины	100	10,2	12,2	2,4	160	15	16	102	1,00	0,30	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	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:		37,1	22,9	101,5	761	82	210	394	9,78	0,82	3,40	0,06
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с яблоками	100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,32	0,07	0,44	0,09
	Всего:		10,4	10,3	57,7	367	275	42	237	1,52	0,17	2,24	0,13
	Итого:		71,3	61,9	205,7	1665	619	289	1022	15,46	1,48	7,52	0,35
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		23,0	23,0	76,0	603	59	27	124	2,5	0,3	3,2	0,1
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью	265	4,8	5,0	10,1	105	38	23	72	1,3	0,2	8,2	0,01
234	Коплета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00

Хлеб полезный с микроуutriентами/Батон витаминный с микроуutriентами														
		25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00	
Всего:			28,5	26,0	101,2	752	137	93	325	5,60	0,60	12,70	4,45	
Подник														
ТТК 357/1		Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,70	0,10	0,10	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 плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
Всего:			9,7	11,5	77,7	454	66	25	78	3,8	0,1	31,1	0,0	
Итого:			61,2	60,5	254,9	1809	262	145	527	11,85	1,05	46,96	4,53	
Пятница														
Завтрак														
14		Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
15		Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
265		Плов из свинины	200	13,6	16,4	35,7	345	15	44	183	1,80	0,20	1,40	0,00
376		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
		Батон витаминный с микроуutriентами	27	2,2	0,5	15,4	76	11	0	0	0,54	0,09	0,00	0,00
Всего:			19,6	28,7	61,3	580,6	182,8	56,0	284,0	3,3	0,3	1,6	0,1	
Обед														
88		Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260	4,3	4,6	7,8	89	35	23	74	1,0	0,2	18,7	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
309		Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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 микроуutriентами/Батон витаминный с микроуutriентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
Всего:			39,6	27,8	92,0	806	121	142	318	6,19	0,57	21,25	0,11	
Полдник														
421		Сдоба обыкновенная	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,10	0,00	0,01
		Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В2	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего:			10,1	11,6	78,9	458	17	13	75	1,00	0,10	0,00	0,01	
Итого:			69,3	68,1	232,2	1845	321	211	677	10,53	0,97	22,87	0,21	
Суббота														
Завтрак														
ТТК 99		Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20	3,30
304		Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 472		Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
		Батон витаминный с микроуutriентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00

	Всего:		22,7	15,8	66,0	506	154	85	264	2,2	0,1	0,2	3,3
	Обед												
119	Суп гороховый с гречками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00
101/2004	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,3	23,1	93,3	685	114	95	299	8,07	0,99	12,36	0,00
	Полдник												
ТТК 246	Плюшка с сахаром	100	6,6	10,0	48,5	310	10	10	51	0,80	0,10	0,00	0,00
	Сок фруктовый 0,2	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00
	Всего:		6,6	10,0	71,5	402	24	18	65	3,60	0,30	4,00	0,00
	Итого:		55,6	48,9	230,8	1593	292	198	628	13,8	1,4	16,6	3,3
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	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
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	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		17,9	22,3	86,4	616	522	69	390	3,50	0,60	13,70	0,24
	Обед												
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	9,2	4,8	23,2	172	22	30	140	2,5	1,0	6,7	0,05
260	Гуляш из свинины	100	10,2	12,2	2,4	160	15	16	102	1,00	0,30	0,50	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	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 микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		29,6	23,7	92,9	699	78	68	299	5,82	1,48	17,70	0,09
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,70	0,10	0,10	0,03
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,90	0,10	3,90	0,03
	Итого:		59,6	55,4	223,1	1623	695	160	820	10,22	2,18	35,30	0,36

Вторник														
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04	
ТТК 98	Курица с булгуром	200	13,6	10,0	40,2	305	10	4	17	0,30	0,30	3,30	0,00	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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, обогащенный йодоказеином	47	3,3	1,2	23,5	113	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Всего:	17,7	19,0	84,9	576	38	19	42	3,6	0,3	17,2	0,0		
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	0,00	
234	Котлета рыбная "Оригинальная"	100	13,0	13,9	6,9	205	26	11	163	0,6	0,1	17,5	0,01	
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04	
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	
	Всего:	31,1	23,0	88,3	712	91	78	302	3,70	0,32	19,10	0,05		
Подливки														
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	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	0,50	0,00	0,00	0,00	
	Всего:	6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,20	0,08	11,30	0,01		
	Итого:	55,3	47,6	239,2	1629	215	143	435	11,49	0,70	47,60	0,10		
Среда														
Завтрак														
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
260	Гуляш из свинины	100	10,2	12,2	2,4	160	15	16	102	1,00	0,30	0,50	0,01	
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03	
376	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	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:	21,8	27,6	68,9	609	147	52	253	2,7	0,4	1,8	0,0		
Обед														
88	Борщ "Нижегородский" мясной, с зеленью	250	7,5	4,6	8,9	107	30	36	102	1,7	0,2	11,8	0,01	
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	

	Всего:		34,9	25,6	94,0	743	81	211	405	9,93	0,84	11,90	0,04
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с яблоками	100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,32	0,07	0,44	0,09
	Всего:		10,4	10,3	57,7	367	275	42	237	1,52	0,17	2,24	0,13
	Итого:		67,1	63,5	220,6	1719	503	305	895	14,16	1,38	15,94	0,21
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
265	Плов из свинины	200	13,6	16,4	35,7	345	15	44	183	1,80	0,20	1,40	0,00
71	Огурец свежий (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	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	0,85	0,00	0,10	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:		15,9	24,7	67,2	552	45	61	214	5,2	0,2	14,5	0,0
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260	4,3	4,6	7,8	89	35	23	74	1,0	0,2	18,7	0,00
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
388	Напиток из плодов 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, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	Всего:		28,1	27,9	99,5	759	98	48	191	3,4	0,5	39,0	0,1
	Полдник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,70	0,10	0,10	0,01
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
	Всего:		9,2	11,4	67,0	408	63	26	79	4,0	0,1	15,2	0,0
	Итого:		53,2	64,1	233,7	1719	206	135	484	12,61	0,83	68,66	0,12
	Пятница												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	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:		19,6	19,3	81,8	578	15	33	132	1,62	0,33	7,60	0,04

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			
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,90	0,20	8,20	0,02			
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03			
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00			
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/43	4,8	1,4	32,3	156	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00			
	Всего:		41,7	21,8	110,1	798	75	210	529	13,1	0,6	11,9	0,1			
Полдник																
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,50	0,10	0,00	0,00			
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,20			
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,70	0,40	17,00	0,20			
	<i>Примого:</i>		71,4	50,8	231,2	1661	338	277	878	15,39	1,37	36,50	0,31			
Суббота																
Завтрак																
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08			
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00			
	Батон, обогащенный йодоказеином	31	2,2	0,8	15,5	74	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Всего:		32,9	23,3	71,5	623	30	102	223	3,87	0,18	1,76	0,11			
Обед																
119	Суп гороховый с гренками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00			
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00			
71	Огурец свежий (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00			
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00			
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00			
	Всего:		24,8	20,8	87,0	631	88	90	286	7,10	0,88	10,76	0,00			
Полдник																
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	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	0,50	0,00	0,00	0,00			
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3	0,0			
	<i>Примого:</i>		64,2	49,6	224,5	1596	205	238	600	15,17	1,14	23,82	0,12			
Итого по меню:																
Итого по меню:			750,6	670,3	2783,5	20247,8	4381,7	2417,4	7923,3	154,4	14,5	368,1	9,8			
среднее за день			62,6	55,9	232,0	1687	365	201	660	12,87	1,21	30,68	0,82			

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