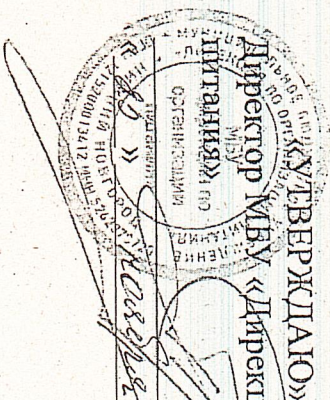




«СОГЛАСОВАНО»
9.12.2024
Д. Давыдов

17.12.2024



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
О. В. Мещеряков

Е.В. Пороховой
2024 г.

2-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на декабрь 2024 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, 111, 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»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)											
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А											
	Первая неделя																							
	Понедельник																							
	Завтрак																							
ТТК 57	Пудинг "Лаконка" с клубничным вареньем	200/25	20,9	14,3	68,6	486	85	13	80	0,60	0,06	0,20	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00											
	Всего:		23,1	14,9	93,0	597	100	17	88	1,95	0,14	0,30	0,00											
	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	1,00	0,00	0,60	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											
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00											
	Всего:		28,5	24,7	108,7	771	189	196	360	9,80	0,69	14,80	0,06											
	Полдник																							
ТТК 141	Пицца сырная	100	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,80	0,10	0,27	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											
	Всего:		15,1	17,4	59,9	457	398	34	292	1,45	0,11	20,27	0,03											
	Ужин																							
	Вторник																							
	Завтрак																							
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00											
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	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 витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00											
	Всего:		17,2	20,5	81,8	581	108	51	239	2,3	0,5	1,6	0,1											
	Обед																							
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,2	0,8	13,0	0,15											
295	Коллета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06											
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00											
	Всего:		41,6	19,8	111,7	822	144	119	291	8,10	1,29	15,19	0,24											

	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00	0,00
	Всего:		25,6	21,7	79,2	613	150	98	356	5,83	0,51	6,06	4,46	
	Подлник													
ТТК 376	Пирожок печеный слоеный с мясом рисом	75	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,90	0,10	0,00	0,01	
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		9,1	10,0	42,7	298	22	16	93	0,90	0,10	0,00	0,01	
	Итого:		49,6	47,4	200,3	1439	209	139	520	9,26	0,81	14,24	4,51	
	Питища													
	Завтрак													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК 552	Индийка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	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	0,90	0,00	2,90	0,00	
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	
	Всего:		15,7	25,8	78,5	610	109	20	73	4,5	0,1	13,9	0,0	
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушеной, сметаной, зеленью	275	4,7	6,5	10,0	117	41	27	94	1,8	0,1	10,1	0,06	
285	Макаронник с печенью	200	19,7	12,4	42,8	362	26	26	291	6,20	0,40	0,70	0,20	
101/2004	Икра кабачковая	65	0,8	3,0	5,0	51	21	9	20	0,5	0,0	6,0	0,00	
342	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00	
	Всего:		29,2	22,8	96,9	711	124	67	411	11,00	0,67	18,88	0,26	
	Подлник													
ТТК 141	Пицца сырная	100	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,80	0,10	0,27	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	
	Всего:		15,1	17,4	59,9	457	398	34	292	1,45	0,11	20,27	0,03	
	Итого:		60,0	66,0	235,3	1778	631	121	776	16,95	0,88	53,05	0,29	
	Суббота													
	Завтрак													
ТТК 163/2	Филе куриное с персяками	100	22,6	13,6	5,0	233	141	80	226	1,20	0,06	1,58	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	0,90	0,00	0,10	0,00	
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	
	Всего:		31,3	19,9	62,9	556	164	93	276	3,5	0,2	1,7	0,1	

14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	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	45	3,2	1,1	22,5	108	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Всего:		16,2	20,2	70,8	523	14	46	197	2,5	0,1	0,8	0,0		
	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	Коллета рыбная	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40		
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06		
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 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:		23,3	20,6	75,7	621	175	123	374	5,05	0,72	1,75	4,47		
	Подлинник														
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,54	0,05	0,16	0,03		
	Всего:		6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,54	0,05	0,16	0,03		
	Минус:		46,4	52,3	195,1	1468	211	177	618	8,05	0,85	2,73	4,50		
	Среда														
	Завтрак														
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	13,2	10,6	3,3	161	156	16	99	1,10	0,00	0,60	0,03		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03		
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	35	2,5	0,9	17,5	84	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Всего:		28,6	22,2	87,4	659	259	187	404	6,60	0,55	1,50	0,20		
	Обед														
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	275	5,0	6,4	10,2	119	39	25	87	1,7	0,2	9,2	0,01		
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00		
309	Вермишель отварная	200	7,2	6,3	37,2	236	9	10	47	1,00	1,00	0,00	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		
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00		
	Всего:		30,9	25,4	98,6	745	84	50	197	5,57	1,57	12,10	0,01		
	Подлинник														
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с мясом рисом	75	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,90	0,10	0,00	0,01		

389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		9,1	10,0	42,7	298	22	16	93	0,90	0,10	0,00	0,01
	<i>Итого:</i>		68,6	57,6	228,7	1702	365	253	694	13,07	2,22	13,60	0,22
Четверг													
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	250/5	7,7	8,5	37,2	257	208	44	211	0,77	0,07	2,20	0,04
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,02
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		15,6	22,5	76,1	570	334	71	323	1,6	0,1	3,5	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,90	0,10	17,40	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
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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:		36,0	27,7	67,8	691	142	157	367	5,9	0,3	20,3	0,1
	Подник												
ТТК 27	Хачапури	75	9,6	11,3	20,9	224	217	19	153	0,53	0,05	0,04	0,02
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
	Всего:		9,7	11,4	36,8	289	221	23	156	0,73	0,05	3,84	0,02
	<i>Итого:</i>		61,3	61,6	180,7	1550	697	251	846	8,17	0,43	27,66	0,26
Пятница													
	Завтрак												
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	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	0,85	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:		25,0	23,8	73,7	607	63	39	169	5,36	0,27	11,30	0,06
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,9	0,1	8,3	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	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-микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		18,9	19,6	69,5	528	59	73	236	4,05	0,36	20,96	0,00
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	65	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01
	Всего:		7,7	8,1	49,7	297	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01
	Пищев:		51,6	51,5	192,9	1432	147	120	447	9,81	0,68	32,31	0,07
	Суббота												
	Завтрак												
278	Тертельи мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,20	0,30	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	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	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	24,6	86,7	644	36	36	151	0,75	0,23	7,90	0,04
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
285	Макаронник с печенью	200	19,7	12,4	42,8	362	26	26	291	6,20	0,40	0,70	0,20
101/2004	Икра кабачковая	65	0,8	3,0	5,0	51	21	9	20	0,5	0,0	6,0	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		32,5	20,3	105,5	731	89	68	418	9,82	0,74	11,70	0,20
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Всего:		6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Пищев:		59,0	56,4	240,8	1699	147	112	616	11,07	1,07	19,80	0,24
	Итого по меню:		726,3	679,6	2598,6	19489	5346	2136	8365	132,8	12,4	284,7	11,2
	среднее за день		60,5	56,6	216,6	1624	446	178	697	11,07	1,04	23,73	0,94

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