

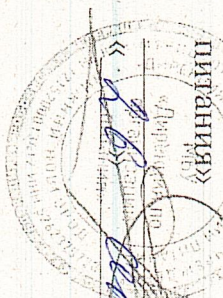
«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

2024 г.



2-х недельное примерное циклическое меню трехразового горячего питания учащихся начальных классов на октябрь 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 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, 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, 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)						Витамины (мг)					
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A					
	<i>Первая неделя</i>																	
	<i>Понедельник</i>																	
	<i>Завтрак</i>																	
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ТТК 57	Пудинг "Лаконка" со сгущённым молоком	150/30	16,3	11,9	57,3	401	104	15	88	0,50	0,05	0,34	0,04	0,04				
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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	0,00				
	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,20	0,00	0,00	0,00				
	<i>Всего:</i>		20,4	19,5	105,4	679	149	32	112	5,09	0,25	16,24	0,04	0,04				
	<i>Обед</i>																	
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02	0,02				
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	0,97	0,02	0,62	0,01	0,01				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00	0,00				
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	65	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00	0,00				
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,68	0,20	0,00	0,00	0,00				
	<i>Всего:</i>		28,3	23,5	109,2	762	198	180	335	9,58	0,72	29,81	0,03	0,03				
	<i>Полдник</i>																	
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,06	1,20	0,04	0,04				
ТТК 246	Плошка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,64	0,06	0,00	0,00	0,00				
	<i>Всего:</i>		8,3	10,8	48,3	323	246	36	223	0,84	0,12	1,20	0,04	0,04				
	<i>Итого:</i>		57,0	53,8	262,9	1764	593	248	670	15,51	1,09	47,25	0,11	0,11				
	<i>Вторник</i>																	
	<i>Завтрак</i>																	
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06	0,06				
15	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06	0,06				
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,40	0,02	1,61	0,20	0,20				
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,14				
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00				
	<i>Всего:</i>		17,5	29,3	75,0	638	450	51	337	1,23	0,43	2,65	0,46	0,46				
	<i>Обед</i>																	
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	0,00				
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06	0,06				
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02	0,02				
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00	0,00				

338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,80	0,30	0,00	0,00
	Веско:		41,5	19,7	120,6	853	176	156	365	10,51	0,82	27,19	0,08
	Полдник												
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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
	Веско:		3,7	11,0	57,3	347	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Итого:		62,7	60,0	252,9	1838	634	212	708	12,74	1,25	31,94	0,54
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11
306	Горошек зелёный консервированный	45	1,4	0,1	2,9	18	9	9	29	0,30	0,00	4,50	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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 витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Веско:		18,3	24,9	46,9	486	172	46	298	7,18	0,14	21,13	0,11
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	270	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,20	0,10	9,20	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
71	Огуры свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00
388	Напиток из пшеники	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,58	0,19	0,00	0,00
	Веско:		19,3	18,3	70,4	523	110	81	279	5,39	0,48	28,86	0,01
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
ТТК 29	Булочка объёмная с творогом	70	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,54	0,06	0,02	0,01
	Веско:		13,8	12,2	46,0	350	301	43	274	0,74	0,12	1,82	0,05
	Итого:		51,4	55,4	163,3	1359	583	170	851	13,31	0,74	51,81	0,17
	Четверг												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,15	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
	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	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00

	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		19,9	16,2	70,0	515	86	75	177	3,67	0,63	27,53	0,01	
	Поддник													
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Печенье	50	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		2,5	11,0	53,9	325	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого:		40,2	54,0	192,8	1429	563	143	558	5,09	0,71	30,58	0,33	
	Питания													
	Завтрак													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК 477	Бифитекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00	
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10	
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		13,6	28,5	53,1	522	67	51	152	3,16	0,22	15,20	0,10	
	Обед													
102	Суп картофельный с чечевичей, рисом, зеленью	260	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,20	0,80	13,00	0,15	
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	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02	
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00	
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	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00	
	Всего:		43,8	27,1	107,9	880	124	147	320	10,44	1,05	28,55	0,25	
	Поддник													
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18	
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,51	0,07	0,00	0,00	
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,71	0,37	17,00	0,18	
	Итого:		67,5	65,3	200,3	1687	439	232	689	14,31	1,64	60,75	0,53	
	Итого по меню:		582,5	583,3	2195,7	16491	5584	2031	7225	122,86	9,83	396,36	2,80	
	среднее за день		58,2	58,3	219,6	1649	558	203	723	12,29	0,98	39,64	0,28	

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