

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школа №18»

Директор МБОУ «Школа №18»
И.А. Бурашова

16.12.2024



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

2024 г.

«16» декабря

2-х недельное примерное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов с 16 декабря 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, 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 блюд	Выход, порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)							
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A					
	<i>Первая неделя</i>																	
	<i>Понедельник</i>																	
	Завтрак																	
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с клубничным вареньем	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,4	0,0	0,2	0,0	0,03	0,03	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	2,4	0,0	11,0	0,0	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,00	0,00	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	23	1,8	0,5	13,2	64	10	0	0	0,5	0,1	0,5	0,1	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00
	Всего:		16,7	22,9	93,8	631	45	19	43	4,2	0,1	4,2	0,1	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Обед																	
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	1,0	0,2	10,1	0,0	0,02	0,02	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	1,0	0,0	0,6	0,0	0,01	0,01	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	4,5	0,2	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,3	2,0	0,3	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		28,6	23,5	124,0	823	189	164	315	8,4	0,7	8,4	0,7	10,7	0,0	0,0	0,0	0,0
	Полдник																	
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	0,2	0,1	1,2	0,0	0,04	0,04	0,04
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,6	0,1	0,6	0,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		8,3	10,8	48,3	323	246	36	223	0,8	0,1	0,8	0,1	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		53,6	57,2	266,1	1777	480	219	581	13,5	1,0	13,5	1,0	23,3	0,1	0,1	0,1	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	0,0	0,06	0,06	0,06	0,06
15	Сыр порционно	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,3	0,0	0,3	0,0	0,2	0,07	0,07	0,07	0,07
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	0,4	0,0	1,6	0,20	0,20	0,20	0,20
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,1	0,3	0,9	0,14	0,14	0,14	0,14
	Батон витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,7	0,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		19,4	31,0	80,7	683	504	54	367	1,5	0,4	1,5	0,4	2,7	0,5	0,5	0,5	0,5
	Обед																	
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	2,1	0,2	5,0	0,00	0,00	0,00	0,00
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,80	0,20	1,30	0,06	0,06	0,06	0,06

309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	30	0,4	1,4	2,3	23	10	4	9	0,2	0,0	2,9	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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/Багон витаминный с микроэлементами	25/20	3,5	0,7	22,8	112	26	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00
	Всего:		39,7	20,5	108,3	804	159	148	343	9,5	0,7	21,1	0,08
	Полдник												
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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:		3,7	11,0	57,3	347	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00
	Итого:		62,8	62,5	246,3	1834	671	207	716	12,0	1,1	25,9	0,55
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,11
306	Горошек зеленый консервированный (доп. гарнир)	25	0,8	0,1	1,6	10	5	5	16	0,2	0,0	2,5	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	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
	Багон витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00
	Всего:		19,3	21,8	49,4	471	195	44	292	4,6	0,3	51,7	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,00
	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	35	0,3	0,0	1,1	6	8	5	8	0,2	0,0	1,8	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Багон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00
	Всего:		24,4	13,9	83,8	559	74	71	213	5,1	0,5	30,6	0,0
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,04
ТТК 29	Булочка обсыпанная с творогом	70	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,5	0,1	0,0	0,01
	Всего:		13,8	12,2	46,0	350	301	43	274	0,7	0,1	1,8	0,05
	Итого:		57,5	47,9	179,2	1380	570	158	779	10,4	0,8	84,1	0,18
	Четверг												
	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 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
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	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	1,3	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,00
	Всего:		22,6	26,4	91,9	698	557	76	424	2,5	0,4	3,1	0,12
	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
234	Биточки рыбные	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,10
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	0,9	0,0	0,1	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/39	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00
	Всего:		26,5	21,3	96,2	682	166	103	351	8,1	0,6	21,8	4,5
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Печенье	50	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		2,5	11,0	53,9	325	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Итого:		51,6	58,7	242,0	1705	723	179	775	10,6	0,9	24,9	4,62
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,03
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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 витаминный с микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,2	0,0	0,00
	Всего:		19,5	15,4	86,2	561	196	63	174	3,1	0,3	3,2	0,1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	275	4,7	6,5	10,0	117	41	27	94	1,8	0,1	10,1	0,06
285	Макаронник с печеню	200	19,7	12,4	42,8	362	26	26	291	6,2	0,4	0,7	0,20
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	65	0,8	3,0	5,0	51	21	9	20	0,5	0,0	6,0	0,00
	Кондитерское изделие	18	0,8	4,5	11,9	92	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,00
	Всего:		32,0	27,8	123,1	873	134	67	411	11,5	0,7	18,9	0,26

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	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,10
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,4	0,0	18,6	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/Багет, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	Всего:		25,1	23,6	91,8	718	197	128	376	5,3	0,8	25,1	4,51
	Полдник												
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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:		3,7	11,0	57,3	347	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00
	Итого:		57,0	63,1	220,8	1718	536	188	778	10,6	0,9	38,8	4,63
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	13,2	10,6	3,3	161	156	16	99	1,1	0,0	0,6	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	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
	Багет, обогащенный йодоказеином	40	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		27,3	27,0	84,6	686	256	159	363	5,7	0,5	1,5	0,17
	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	1,0	0,3	0,0	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Багет, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	Всего:		29,5	24,4	100,1	736	99	58	197	7,7	0,6	23,1	0,03
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,04
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,6	0,1	0,0	0,00
	Всего:		8,3	10,8	48,3	323	246	36	223	0,8	0,1	1,2	0,0
	Итого:		65,1	62,2	233,0	1745	601	253	783	14,3	1,3	25,8	0,24

		Четверг											
Завтрак													
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,06
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06
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
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	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	1,3	0,02
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		18,7	31,9	70,6	645	498	74	404	1,6	0,2	3,2	0,24
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	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
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,10
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	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00
	Всего:		34,9	26,5	63,2	658	130	152	350	5,5	0,4	25,1	0,2
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Печенье	50	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		2,5	11,0	53,9	325	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Итого:		56,2	69,4	187,7	1628	628	226	754	7,1	0,6	28,3	0,42
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,06
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
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	0,9	0,0	0,1	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	25	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		16,0	30,3	77,4	644	40	32	95	5,0	0,2	12,3	0,1
	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	2,0	0,2	8,2	0,00

ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/25	3,6	0,9	23,3	113	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	Всего:		20,2	22,8	80,7	608	81	78	248	5,1	0,4	36,6	0,00
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,18
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,00
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,7	0,4	17,0	0,2
	Итого:		46,2	62,9	197,4	1537	369	144	559	10,8	0,9	65,9	0,26
	Итого по меню:		571,0	592,1	2266,0	16752	5888	1927	7434	117,2	9,5	385,9	11,8
	среднее за день		57,1	59,2	226,6	1675	589	193	743	11,7	0,9	38,6	1,2

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