

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ №604

Школа №18

Директор В.А. Буфимов

05.02.2025

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

В.Пороховой

2025 Г.

2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового 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, 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					
	Первая неделя																	
	Понедельник																	
	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	0,2	0,2	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	0,9	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	0,00					
	Всего:		17,8	21,1	98,6	639	51	19	46	4,4	0,1	11,3	0,1					
	Обед																	
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02					
265	Плов из говядины	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	0,9	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	0,00					
	Всего:		23,9	19,2	108,5	732	197	78	296	5,0	0,5	11,7	0,0					
	Полдник																	
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	0,0					
	Итого:		53,8	49,7	250,9	1679	344	120	473	10,4	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	0,06					
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	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	0,00					
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	42	3,4	0,8	24,1	118	17	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00					
	Всего:		15,2	24,9	83,1	621	296	57	263	2,1	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	5,0	0,00					
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	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	0,02					
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	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,6	0,2	0,0	0,00					
	Всего:		39,4	19,1	105,2	749	113	118	299	7,3	0,7	8,4	0,08					

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 йодоказеином	25/31	4,0	1,1	26,6	127	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	Всего:		23,7	20,9	108,1	711	163	39	155	3,7	0,4	18,3	0,05
	Полдник												
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 ступённым 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	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
	Полдник												
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

111/2004	Обед	Борщ "Сибирский" с говядиной 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/Багон, 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
		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 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 порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06
182		Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,02
		Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	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
		Багон, 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/Багон, 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 плодово-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	14	21	0,1	0,1	45,6	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, обогащенный йодоказеином	20/19	2,8	0,7	18,1	87	14	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00
	Всего:		31,0	22,8	95,3	706	103	185	536	12,2	0,7	59,1	0,02
	Полдник												
421	Сдоба обыкновенная слив.мас	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,0	0,1	0,0	0,01
	Пирожок овсяный шоколадный, ооооощенный кальцием	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		10,1	11,6	78,9	458	17	13	75	1,0	0,1	0,0	0,0
	Итого:		61,4	49,7	258,7	1724	150	240	782	17,0	0,9	78,2	0,09
	Итого по меню:		604,4	573,0	2415,5	17304	5009	1958	7099	126,2	9,8	388,9	11,3
	среднее за день		60,4	57,3	241,5	1730	501	196	710	12,6	1,0	38,9	1,1

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