



«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБУ «Школа № 19»
Буришвили Н.Н. Буришвили Н.Н.
28.02.2025



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Пороховой
2025 г.



2-х недельное примерно цикличное меню трёхразового горячего питания, учащихся средних и старших классов на март 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, 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															
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	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	0,0	0,2	0,03		
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	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	0,0	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	0,0	0,00		
	Всего:		17,8	21,1	98,6	639	51	19	46	4,4	0,1	0,1	11,3	0,1		
	Обед															
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	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	0,1	0,7	0,00		
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,0	0,9	0,00		
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/48	5,3	1,2	36,1	177	36	0	0	1,9	0,2	0,2	0,0	0,00		
	Всего:		24,0	19,2	109,2	736	198	78	296	5,0	0,6	0,6	11,7	0,0		
	Подник															
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,1	0,03		
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	0,0	3,8	0,00		
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,9	0,1	0,1	3,8	0,0		
	Итого:		53,9	49,7	251,5	1682	344	120	473	10,4	0,7	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	0,0	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	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	0,0	0,00		
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	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	0,1	0,0	0,00		
	Всего:		15,2	24,9	83,1	621	296	57	263	2,1	0,2	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	0,2	5,0	0,00		
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	0,20	1,30	0,06		
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,1	0,0	0,02		
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	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	0,2	0,0	0,00		
	Всего:		39,4	19,1	105,2	749	113	118	299	7,3	0,7	0,7	8,4	0,08		

7-4 Кав

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 йодокказеином	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 слобный 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 йодокказеином	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 йодокказеином	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 слобный 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 йодокказеином	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

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 Кисель плодово-ягодный витаминизированный	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТТК 243	Батон, обогащенный йодокказеином	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,00
	Всего:	37	2,6	0,9	18,5	89	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Обел		19,2	15,9	89,7	575	28	39	129	3,7	0,1	18,8	0,1
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 йодокказеином	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
	Подник												
421	Слоба обыкновенная	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,0	0,1	0,0	0,01
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂	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:		60,3	50,4	263,9	1739	148	237	740	16,9	0,9	77,9	0,09
	Итого по меню:		603,3	573,8	2421,3	17323	5008	1955	7057	126,1	9,8	388,6	11,3
	среднее за день		60,3	57,4	242,1	1732	501	196	706	12,6	1,0	38,9	1,1

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