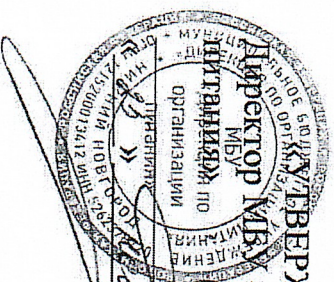


«СОГЛАСОВАНО»

18.12.2024 г. Макаева СВ



«ДИРЕКЦИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ МБУ»

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 №1,32,34,45,48,88,88Ф,89,132,134,135,135Ф,140,152,154,174, гимназия №17

Авгоядовского 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	Микроэлементы (мг)							Витамины (мг)									
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A										
	<b>Первая неделя</b>																						
	<b>Понедельник</b>																						
	<b>Завтрак</b>																						
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	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	0,2	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	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,00										
	<b>Всего:</b>																						
	<b>Обед</b>																						
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										
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00										
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	25	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,9	0,1	0,0	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 пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,00										
	<b>Всего:</b>																						
	<b>Полдник</b>																						
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										
	<b>Всего:</b>																						
	<b>Ужин:</b>																						
	<b>Вторник</b>																						
	<b>Завтрак</b>																						
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,06										
15	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	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										
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,14										
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00										
	<b>Всего:</b>																						
	<b>Обед</b>																						
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	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06										

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
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	25/24	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00
	<b>Вес:</b>		<b>40,9</b>	<b>19,4</b>	<b>116,9</b>	<b>837</b>	<b>160</b>	<b>128</b>	<b>296</b>	<b>10,3</b>	<b>1,2</b>	<b>26,2</b>	<b>0,23</b>
	<b>Подлинк</b>												
	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
	<b>Вес:</b>		<b>3,7</b>	<b>11,0</b>	<b>57,3</b>	<b>347</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>62,1</b>	<b>59,7</b>	<b>249,2</b>	<b>1822</b>	<b>618</b>	<b>184</b>	<b>639</b>	<b>12,6</b>	<b>1,7</b>	<b>30,9</b>	<b>0,69</b>
	<b>Средя</b>												
	<b>Заведак</b>												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,06
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,11
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
	Батон витаминный с микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,2	0,0	0,00
	<b>Вес:</b>		<b>18,9</b>	<b>26,5</b>	<b>48,6</b>	<b>509</b>	<b>196</b>	<b>39</b>	<b>281</b>	<b>4,5</b>	<b>0,4</b>	<b>49,2</b>	<b>0,2</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Булочка с куриным филе, грибами, 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
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	65	1,0	3,3	7,3	63	27	9	18	0,4	0,0	17,0	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/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00
	<b>Вес:</b>		<b>25,1</b>	<b>17,2</b>	<b>90,0</b>	<b>616</b>	<b>93</b>	<b>75</b>	<b>223</b>	<b>5,3</b>	<b>0,5</b>	<b>45,8</b>	<b>0,0</b>
	<b>Подлинк</b>												
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
	<b>Вес:</b>		<b>13,8</b>	<b>12,2</b>	<b>46,0</b>	<b>350</b>	<b>301</b>	<b>43</b>	<b>274</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,8</b>	<b>55,9</b>	<b>184,6</b>	<b>1475</b>	<b>590</b>	<b>157</b>	<b>778</b>	<b>10,6</b>	<b>0,9</b>	<b>96,9</b>	<b>0,24</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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



	Молско витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,18
421	Дюбы обыкновенная м/раст	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,1</b>	<b>9,7</b>	<b>39,3</b>	<b>285</b>	<b>248</b>	<b>34</b>	<b>217</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>0,18</b>
	<b>Итого:</b>		<b>60,0</b>	<b>52,5</b>	<b>237,2</b>	<b>1663</b>	<b>570</b>	<b>164</b>	<b>802</b>	<b>14,9</b>	<b>1,3</b>	<b>39,0</b>	<b>0,49</b>
	Вторая неделя												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
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	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	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
	<b>Всего:</b>		<b>12,3</b>	<b>19,0</b>	<b>79,3</b>	<b>535</b>	<b>370</b>	<b>88</b>	<b>313</b>	<b>6,1</b>	<b>0,2</b>	<b>12,7</b>	<b>0,06</b>
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с мясом, зеленью	260	4,6	4,0	16,4	119	15	26	96	1,2	0,1	7,1	0,01
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
306	Кукруза консервированная (доп.гарнир)	20	2,0	1,0	12,0	65	7	21	60	0,7	0,1	0,0	0,00
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 микроэтриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/25	3,6	0,9	23,3	113	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,7</b>	<b>19,4</b>	<b>110,4</b>	<b>708</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>220</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>15,3</b>	<b>0,04</b>
	<b>Полдник</b>												
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	Ватрушка с творогом	75	18,5	13,5	33,1	328	64	23	250	2,6	0,1	0,1	0,20
	<b>Всего:</b>		<b>24,1</b>	<b>18,5</b>	<b>55,1</b>	<b>484</b>	<b>306</b>	<b>53</b>	<b>438</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,24</b>
	<b>Итого:</b>		<b>60,1</b>	<b>56,9</b>	<b>244,8</b>	<b>1727</b>	<b>741</b>	<b>211</b>	<b>971</b>	<b>13,5</b>	<b>0,7</b>	<b>29,9</b>	<b>0,34</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
223	Запеканка из творога со стущённым 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
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
	<b>Всего:</b>		<b>28,2</b>	<b>27,4</b>	<b>73,8</b>	<b>652</b>	<b>329</b>	<b>55</b>	<b>393</b>	<b>4,3</b>	<b>0,1</b>	<b>11,6</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>												
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





	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/25	3,6	0,9	23,3	113	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>20,2</b>	<b>22,7</b>	<b>78,8</b>	<b>599</b>	<b>85</b>	<b>82</b>	<b>253</b>	<b>4,4</b>	<b>0,4</b>	<b>37,0</b>	<b>0,00</b>
	Подлинк	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,18
	Молюско витаминизированное	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,00
421	Сдобы обыкновенная		<b>10,1</b>	<b>9,7</b>	<b>39,3</b>	<b>285</b>	<b>248</b>	<b>34</b>	<b>217</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>Всего:</b>		<b>46,2</b>	<b>62,8</b>	<b>195,5</b>	<b>1528</b>	<b>373</b>	<b>148</b>	<b>564</b>	<b>10,1</b>	<b>0,9</b>	<b>66,3</b>	<b>0,26</b>
	<b>Итого:</b>												
	Итого по меню:		570,4	596,0	2254,7	16746	5877	1963	7509	119,7	10,2	411,6	12,0
	среднее за день		57,0	59,6	225,5	1675	588	196	751	12,0	1,0	41,2	1,2

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