



Согласовано
 Директор МБУ «Минский районский центр образования»
 Директор МБУ «Минский районский центр образования»
 2025 г.

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

2-х недельное примерное пикетичное 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
- Нижнеродского 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»

Наименование блюда

Выход
порции (г)

Пищевые вещества

Энергетиче-
ская
ценность
(ккал)

Микроэлементы (мг)

Витамины (мг)

№ п/п	оригиналу от 04.01.2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества				Энергетиче- ская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
				белки	жиры	углеводы			Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A				
		<i>Первая неделя Понедельник</i>																	
		Завтрак																	
		ЛТК 57 Пудинг "Лаконка" с вареньем	200/25	20,9	14,3	68,6	486	85	13	80	0,60	0,06	0,20	0,00					
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00					
		Батон витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00					
		<i>Всего:</i>		22,7	14,8	90,1	583	98	17	88	1,85	0,12	0,30	0,00					
		<i>Обед</i>																	
		ЛТК 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					
		Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,50	0,10	0,70	0,00					
		Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00					
		Хлеб ползенький с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00					
		<i>Всего:</i>		22,5	18,8	98,2	682	190	78	296	4,69	0,56	11,69	0,02					
		<i>Полдник</i>																	
		ЛТК 376 Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,70	0,10	0,10	0,03					
		Напиток флоквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00					
		<i>Всего:</i>		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,90	0,10	3,90	0,03					
		<i>Ужин:</i>		57,3	43,0	232,1	1573	383	118	515	7,44	0,78	15,89	0,05					
		<i>Вторник</i>																	
		Завтрак																	
		864/2022 Блины "Домашние" со слоённым молоком	168/30	12,2	27,2	51,9	502	92	10	0	0,00	0,00	0,30	0,00					
		338 Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00					
		377 Чай с лимоном	200/8	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	3,30	0,00					
		<i>Всего:</i>		12,9	27,7	73,0	594	118	25	22	3,3	0,0	14,6	0,0					
		<i>Обед</i>																	
		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 Коллета куринная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06					
		309 Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03					
		342 Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00					
		Хлеб ползенький с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00					
		<i>Всего:</i>		39,5	19,7	103,9	749	110	119	306	7,35	0,70	8,40	0,09					
		<i>Полдник</i>																	
		421 Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00					
		Сдоба обыкновенная слив.мас	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01					
		<i>Всего:</i>		10,1	6,2	81,9	418	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01					
		<i>Ужин:</i>		62,5	53,6	258,8	1761	245	157	403	11,65	0,70	23,00	0,10					
		<i>Среда</i>																	
		Завтрак																	
		14 Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00					
		210 Омлет натуральный	200	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02					
		ЛТК 245 Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14					
		Батон витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,08	0,00	0,00					
		<i>Всего:</i>		24,2	28,8	49,3	551	264	37	391	4,26	0,47	1,88	0,16					
		<i>Обед</i>																	
		177/2004 Бульон с куринным филе, грибами, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,02					

	Плюшкес сахаром	100	6,6	10,0	48,5	310	10	10	51	0,80	0,10	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00	0,00
	Всего:		6,6	10,0	71,5	402	24	18	65	3,60	0,30	4,00	0,00	0,00
	<i>Итого:</i>		53,8	57,6	207,9	1595	176	218	511	12,87	1,26	34,35	0,12	
	Суббота													
	Завтрак													
ТТК 99	Бифстроанов из куринного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20	3,30	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03	
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	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	
	Всего:		28,5	17,1	76,4	582	170	223	433	7,0	0,3	0,2	3,3	
	Обед													
119	Суп гороховый с гречками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00	
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00	
101/2004	Икра какачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	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	
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00	
	Всего:		26,3	23,1	93,3	685	114	95	299	8,09	1,02	12,36	0,00	
	Полдник													
421	Напиток овсяный фруктовый "Экотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сдоба обыкновенная	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01	
	Всего:		10,1	6,2	81,9	418	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01	
	Итого:													
	Вторая неделя		54,8	40,2	169,7	1267	284	318	732	15,0	1,4	12,6	3,3	
	Понедельник													
	Завтрак													
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00	
ТТК 147	Каша манная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	1,10	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	
	Батон, обогащенный йодокальцием	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		17,9	22,3	86,4	616	522	69	390	3,50	0,60	13,70	0,24	
	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	
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01	
309	Рожки оварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03	
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00	
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодокальцием	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	
	Всего:		24,0	21,4	107,9	719	165	40	162	3,89	0,40	18,30	0,06	
	Полдник													
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,70	0,10	0,10	0,03	
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00	
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,90	0,10	3,90	0,03	
	Итого:													
	Вторник		54,0	53,1	238,1	1643	782	132	683	8,29	1,10	35,90	0,33	
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04	
ТТК 12/1	Жаркое с курятиной филе	200	10,5	9,9	18,8	207	18	30	81	1,30	0,30	8,30	0,00	
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00	

377	Чай с л. ймоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		13,2	20,8	46,0	423	54	44	111	2,5	0,3	27,2	0,0
278/2022	Обед												
	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,01
234	Котлетарыбная	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	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб пшеничный с микроулучшителями/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		25,4	23,9	96,6	712	109	100	328	4,00	0,72	5,00	4,45
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	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	0,50	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,20	0,08	11,30	0,01
	Обед												
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	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:		16,4	21,1	58,6	487	29	28	73	2,8	0,1	0,7	0,0
	Обед												
111/2004	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	Виточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб пшеничный с микроулучшителями/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18,	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		33,9	27,0	108,4	838	118	215	400	9,58	0,82	10,10	0,04
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с рисом яйцом	100	18,1	19,3	32,9	379	76	26	220	2,80	0,10	0,10	0,03
	Всего:		23,7	24,3	54,9	535	318	56	408	3,00	0,20	1,90	0,07
	Обед												
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
15	Сыр порционнно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	6,4	6,8	28,2	199	155	38	170	0,80	0,10	1,60	0,00
377	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	30	2,1	0,8	15,0	72	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		14,0	21,1	61,6	490	265	49	243	1,8	0,1	4,6	0,1
	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

	Тертель-мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
37	Рожки оварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодокказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,80	0,10	0,00	0,00
	Всего:		28,4	29,0	108,9	809	79	47	188	3,4	0,7	28,8	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный слоеный с картофелем луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,76	0,09	1,33	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
	Минерал		48,6	57,8	223,2	1605	399	127	513	9,31	0,84	47,76	0,15
	Пятница												
	Завтрак												
291	Плов из филе куриного	200	15,6	9,9	45,2	332	19	70	180	1,50	0,30	5,00	0,00
101/2004	Икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,3	23	10	4	9	0,20	0,00	2,90	0,00
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 яблочно-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Батон, обогащенный йодокказеином	35	2,5	0,9	17,5	84	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		18,9	12,6	103,8	600	50	84	207	4,10	0,30	26,50	0,00
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
431/2004	Печень го-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,90	0,20	8,20	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
306	Кукруза консервированная (доп.гарнир)	20	2,0	1,0	12,0	65	7	21	60	0,70	0,08	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодокказеином	20/25	3,2	0,9	21,1	102	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	Всего:		34,1	25,3	108,8	794	71	220	616	13,6	0,7	13,5	0,1
	Полдник												
421	Сдоба о-быкновенная слив мас	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В2	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		10,1	11,6	78,9	458	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	Минерал		63,0	49,4	291,5	1852	138	317	898	18,73	1,00	40,00	0,06
	Суббота												
	Завтрак												
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	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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, обогащенный йодокказеином	25	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		32,6	23,1	68,7	611	33	103	225	3,91	0,18	4,56	0,11
	Обед												
119	Суп гороховый с гречками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
271	Виточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодокказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,80	0,10	0,00	0,00

Всего:																				
	ПОЛИЦИН																			
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	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	0,50	0,00	0,00	0,00							
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3	0,0							
	<i>Норма:</i>		69,8	53,3	223,3	1649	236	227	551	14,89	1,16	20,32	0,18							
	Итого по меню:		723,0	661,2	2733,8	19849,8	4330,2	2554,0	7816,2	156,1	12,8	354,8	13,8							
	Средне-за день		60,2	55,1	227,8	1654	361	213	651	13,01	1,07	29,57	1,13							

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