

«СОГЛАСОВАНО»

И.С. Директор
Дирекция по организации питания
18.04.2025

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

« 28 » апреля 2025 г.

Е.В. Пороховой

2-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания, учащихся средних и старших классов на май

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

Приюцкого района № 11,32,34,45,48,88,88Ф,89,132,134,135,135Ф,140,152,154,174, гимназия №17

Автозаводского района № 5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,114,119,124,125,127,127Ф,128,129,130,133,137,144,145,161

169,170,171,179,190

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Лист
от 2015г.

Наименование блюд

Выход
порции (г)

Пищевые вещества

Энергетическая
ценность
(ккал)

Микроэлементы (мг)

Витамины (мг)

Первая неделя

Понедельник

Завтрак

Пудинг "Дякомка" с вареньем

Чай с сахаром

Батон витаминный с микроэлементами

Всего:

Обед

Суп сырный с грибами, зеленью

Плов из свинины

Сок фруктовый

Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами

Всего:

Полдник

Пирожок печёный сдобный с творогом

Напиток клюквенный

Всего:

Ужин

Вторник

Завтрак

Блины "Домашние" со сливочным молоком

Фрукты свежие

Чай с лимоном

Всего:

Обед

Суп с горохом, мясом, грибами, зеленью

Котлета куриная

Рожки отварные

Компот из кураги

Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами

Всего:

Полдник

Ужин

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Всего:

Полдник

Ужин

Всего:

ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
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>Итого:</i>		63,9	52,2	259,9	1816	365	212	455	15,78	1,24	30,59	0,10
	Среда												
	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
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 витаминный с микроутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		23,8	28,7	46,5	537	262	37	391	4,16	0,49	1,88	0,16
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, грибами, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,02
260	Гуляш из свинины	100	10,2	12,2	2,4	160	15	16	102	1,00	0,30	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Хлеб пшеничный с микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		37,1	22,9	101,5	761	82	210	394	9,78	0,82	3,40	0,06
	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 сдобный с яблоками	100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,32	0,07	0,44	0,09
	Всего:		10,4	10,3	57,7	367	275	42	237	1,52	0,17	2,24	0,13
	<i>Итого:</i>		71,3	61,9	205,7	1665	619	289	1022	15,46	1,48	7,52	0,35
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
309	Рожки отварные	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 витаминный с микроутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		23,0	23,0	76,0	603	59	27	124	2,5	0,3	3,2	0,1
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью	265	4,8	5,0	10,1	105	38	23	72	1,3	0,2	8,2	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	0,62	0,03	0,00	0,04
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00

Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами		25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
Всего:			28,5	26,0	101,2	752	137	93	325	5,60	0,60	12,70	4,45
Полдник													
ТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,70	0,10	0,10	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
Всего:			9,7	11,5	77,7	454	66	25	78	3,8	0,1	31,1	0,0
Итого:			61,2	60,5	254,9	1809	262	145	527	11,85	1,05	46,96	4,53
Пятница													
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 порционный	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
265	Плов из свинины	200	13,6	16,4	35,7	345	15	44	183	1,80	0,20	1,40	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
	Батон витаминный с микроэлементами	27	2,2	0,5	15,4	76	11	0	0	0,54	0,09	0,00	0,00
Всего:			19,6	28,7	61,3	580,6	182,8	56,0	284,0	3,3	0,3	1,6	0,1
Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260	4,3	4,6	7,8	89	35	23	74	1,0	0,2	18,7	0,00
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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
Всего:			39,6	27,8	92,0	806	121	142	318	6,19	0,57	21,25	0,11
Полдник													
421	Сдоба обыкновенная	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,10	0,00	0,01
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый 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	0,10	0,00	0,01
Итого:			69,3	68,1	232,2	1845	321	211	677	10,53	0,97	22,87	0,21
Суббота													
Завтрак													
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20	3,30
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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

		22,7	15,8	66,0	506	154	85	264	2,2	0,1	0,2	
Всего:												
Обед												
119	Суп гороховый с гречками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66
101/2004	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00
	Всего:		26,3	23,1	93,3	685	114	95	299	8,07	0,99	12,36
	Полдник											
ТТК 246	Плошка с сахаром	100	6,6	10,0	48,5	310	10	10	51	0,80	0,10	0,00
	Сок фруктовый 0,2	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00
	Всего:		6,6	10,0	71,5	402	24	18	65	3,60	0,30	4,00
	Итого:		55,6	48,9	230,8	1593	292	198	628	13,8	1,4	16,6
Вторая неделя												
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
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90
	Батон, обогащенный йодокальцием	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	Всего:		17,9	22,3	86,4	616	522	69	390	3,50	0,60	13,70
	Обед											
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	9,2	4,8	23,2	172	22	30	140	2,5	1,0	6,7
260	Гуляш из свинины	100	10,2	12,2	2,4	160	15	16	102	1,00	0,30	0,50
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодокальцием	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00
	Всего:		29,6	23,7	92,9	699	78	68	299	5,82	1,48	17,70
	Полдник											
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,70	0,10	0,10
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,90	0,10	3,90
	Итого:		59,6	55,4	223,1	1623	695	160	820	10,22	2,18	35,30

Вторник																
Завтрак																
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04		
ТТК 98	Курица с булгуром	200	13,6	10,0	40,2	305	10	4	17	0,30	0,30	3,30	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	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00			
	Батон, обогащенный йодоказеином	47	3,3	1,2	23,5	113	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Всего:	17,7	19,0	84,9	576	38	19	42	3,6	0,3	17,2	0,0				
Обед																
177/2004	Булвон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,00			
234	Котлета рыбная "Оригинальная"	100	13,0	13,9	6,9	205	26	11	163	0,6	0,1	17,5	0,01			
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04			
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00			
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00			
	Всего:	31,1	23,0	88,3	712	91	78	302	3,70	0,32	19,10	0,05				
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				
	Итого:	55,3	47,6	239,2	1629	215	143	435	11,49	0,70	47,60	0,10				
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 свинины	100	10,2	12,2	2,4	160	15	16	102	1,00	0,30	0,50	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	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	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:	21,8	27,6	68,9	609	147	52	253	2,7	0,4	1,8	0,0				
Обед																
88	Борщ "Нижегородский" мясной, с зеленью	250	7,5	4,6	8,9	107	30	36	102	1,7	0,2	11,8	0,01			
271	Биточки 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			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00			
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00			

	Всего:			34,9	25,6	94,0	743	81	211	405	9,93	0,84	11,90
	Подлинник												
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
386		100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,32	0,07	0,44	0,09
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с яблоками	10,4	10,3	57,7	367	275	42	237	1,52	0,17	2,24	0,13	
	Всего:	67,1	63,5	220,6	1719	503	305	895	14,16	1,38	15,94	0,21	
	Итого:												
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
265	Плов из свинины	200	13,6	16,4	35,7	345	15	44	183	1,80	0,20	1,40	0,00
		20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00
71	Огурец свежий (доп. гарнир)	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
376	Чай с сахаром	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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:	15,9	24,7	67,2	552	45	61	214	5,2	0,2	14,5	0,0	
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	260	4,3	4,6	7,8	89	35	23	74	1,0	0,2	18,7	0,00
		100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
278	Тефтели мясные в соусе томатном	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
309	Рожки отварные	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроулучшителями/Батон, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	Всего:	28,1	27,9	99,5	759	98	48	191	3,4	0,5	39,0	0,1	
	Полдник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик рассыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,70	0,10	0,10	0,01
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
	Всего:	9,2	11,4	67,0	408	63	26	79	4,0	0,1	15,2	0,0	
		53,2	64,1	233,7	1719	206	135	484	12,61	0,83	68,66	0,12	
	Итого:												
	Пятница												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220		23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 243	Кисель плодово-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 йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:	19,6	19,3	81,8	578	15	33	132	1,62	0,33	7,60	0,04	

[illegible]