

«СОГЛАСОВАНО»

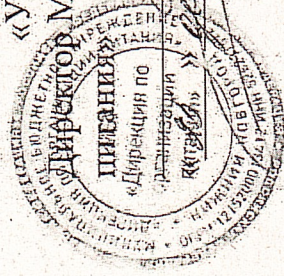


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации

Е.В. Пороховой

2024 г.



2-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на январь 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, лицеи №№ 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, лицей №№ 36, 165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

			38,4	18,9	98,3	715	108	118	299	7,2	0,7	8,4
Всего:												
Полдник												
ТТК 472	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0
	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,5	0,0	0,0
	Всего:		3,5	10,9	58,3	349	1	0	0	0,5	0,0	0,0
	Итого:		57,7	53,5	230,9	1642	471	162	579	8,8	1,1	11,0
	Среда											
	Завтрак											
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	150	13,8	14,4	3,4	198	123	20	245	2,6	0,1	0,7
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,2	0,0	3,0
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0
	Всего:		18,1	21,5	41,2	430	189	45	295	4,3	0,2	52,2
	Обед											
177/2004	Бульон с куриным филе, грибами, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7
259	Жаркое по-домашнему	200	9,0	11,7	20,5	224	23	42	96	2,0	0,3	9,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,8	0,2	0,0
	Всего:		24,2	13,9	92,5	593	79	68	136	5,2	0,6	29,7
	Полдник											
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком	80	4,5	5,8	22,3	159	23	13	51	0,6	0,1	1,1
	Всего:		10,1	10,8	44,3	315	265	43	239	0,8	0,1	2,9
	Итого:		52,4	46,2	177,9	1338	533	156	670	10,3	1,0	84,8
	Четверг											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0
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
382	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0
	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3
	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0
	Всего:		15,9	26,4	83,5	638	314	63	284	2,2	0,3	3,1
	Обед											
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говяжьей тушёной, сметаной, зеленью	270	4,0	5,7	10,0	107	41	26	84	1,6	0,2	10,4
234	Котлета рыбная	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1

	Хлеб из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,6	0,2	0,0	0,00
	Всего:		24,7	22,6	81,2	626	179	101	346	6,4	0,7	20,0	4,55
	Полдник												
	Печенье	50	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,00
	Всего:		2,7	11,1	43,5	284	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,00
	Итого:		43,4	60,1	208,2	1548	504	172	639	8,9	1,0	27,6	4,7
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифтекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00
	Всего:		15,7	18,9	82,0	561	28	22	78	3,1	0,2	1,3	0,0
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	260	3,1	4,2	7,8	82	36	21	67	1,1	0,2	18,7	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,08
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,03
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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00
	Всего:		35,6	28,0	87,0	772	115	143	331	5,9	0,6	21,3	0,1
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,18
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,00
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,7	0,4	17,0	0,18
	Итого:		61,4	56,6	208,3	1618	391	199	626	9,7	1,2	39,6	0,31
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	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
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	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, обогащенный йодоказеином	23	1,6	0,6	11,5	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		11,4	17,8	87,9	556	344	69	264	5,2	0,4	12,5	0,24

ТТК 370	Обед	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1
260	Суп сырный с гречками, зеленью	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6
309	Гуляш из говядины	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0
ТТК 243	Рожки отварные	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	0,0
	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	25/30	3,9	1,1	25,8	125	18	0	0	1,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином		23,6	20,9	107,3	709	163	39	155	3,7	0,4	18,3
	Всего:											
	Полдник											
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с рисом яйцом	85	4,9	6,9	27,5	215	24	13	54	0,5	0,1	0,0
	Всего:		10,5	11,9	49,5	371	266	43	242	0,7	0,2	1,8
	Итого:		45,5	50,5	244,7	1637	773	151	661	9,6	1,0	32,6
	Вторник											
	Завтрак											
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	0,1	0,5
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9
	Батон, обогащенный йодоказеином	35	2,5	0,9	17,5	84	0	0	0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		28,9	21,5	76,8	613	332	56	395	4,3	0,1	14,4
	Обед											
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1
234	Котлета рыбная	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,8	0,1	0,0
	Всего:		21,4	19,6	71,8	560	137	101	332	4,9	0,8	9,7
	Полдник											
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		3,5	10,9	58,3	349	1	0	0	0,1	0,0	0,0
	Итого:		53,8	52,0	206,9	1522	470	157	727	9,2	0,9	24,1
	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
ТТК 536	Вермишель молочная	200	7,0	5,3	23,4	170	169	25	105	0,5	0,1	2,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3
	Батон, обогащенный йодоказеином	25	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0

№	№	Обед	20,0	20,3	79,0	576	560	75	371	4,1	0,3	14,3	0,35
270	270	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2	0,01
100	100	Биточки домашние	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,00
150	150	Каша гречневая рассыпчатая	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00
200	200	Компот из кураги	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00
25/40	25/40	Хлеб полезный с микроэлементами/Багон, обогащенный йодоказеином	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
Всего:	Всего:		32,2	25,5	100,9	788	115	187	359	8,7	0,8	10,1	0,01
Полдник													
80	80	Маковый рулетик посыпной	7,0	8,7	33,9	241	30	10	51	0,5	0,1	0,1	0,01
200	200	Сок фруктовый	1,0	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0,2	4,0	0,00
Всего:	Всего:		8,0	8,9	54,1	333	44	18	65	3,3	0,3	4,1	0,0
Итого:	Итого:		60,2	54,7	234,0	1697	719	280	795	16,1	1,3	28,5	0,37
Четверг													
Завтрак													
10	10	Масло сливочное	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
15	15	Сыр порционный	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,05
200/4	200/4	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	6,4	6,8	28,2	199	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,00
100	100	Кисломолочный продукт "Биолакт"	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
200	200	Кофейный напиток витаминизированный	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,14
20	20	Багон, обогащенный йодоказеином	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
Всего:	Всего:		16,9	24,1	68,8	559	392	56	326	1,1	0,4	2,6	0,23
Обед													
260	260	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,00
200	200	Запеканка картофельная с печенью	12,7	9,8	25,0	239	27	51	258	4,6	0,4	6,9	0,01
70	70	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,4	0,0	18,6	0,00
200	200	Чай с сахаром	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00
25/30	25/30	Хлеб полезный с микроэлементами/Багон, обогащенный йодоказеином	3,9	1,1	25,8	125	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
Всего:	Всего:		22,7	18,6	83,4	587	89	83	358	7,9	0,6	30,8	0,0
Полдник													
50	50	Печенье	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
200	200	Компот из ягод	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,00
Всего:	Всего:		2,7	11,1	43,5	284	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,00
Итого:	Итого:		42,3	53,7	195,7	1430	492	147	693	9,2	1,0	37,9	0,24
Пятница													
Завтрак													
90	90	Котлета куриная	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	19	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	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		20,1	15,1	82,5	550	30	49	171	3,8	0,1	19,1	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
ТТК 64	Цевапчичи в томатном соусе	100/50	18,5	16,9	10,5	267	177	194	116	1,5	0,1	5,5	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
377	Чай с лимоном	200/5	0,2	0,1	10,2	42	7	5	9	0,9	0,0	2,1	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00
	Всего:		31,5	28,3	84,4	716	220	229	231	4,8	0,5	16,1	0,02
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,18
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,00
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,7	0,4	17,0	0,2
	Итого:		61,7	53,1	206,2	1551	498	312	619	9,4	1,0	52,2	0,26
	Итого по меню:		535,4	532,0	2158,2	15676	5208	1965	6524	107,5	10,4	365,2	11,6
	среднее за день		53,5	53,2	215,8	1568	521	196	652	10,8	1,0	36,5	1,2

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