

«СОГЛАСОВАНО»

*Директор МБУ «Лицей №87
имени С.С. Новиковой»
Чернова / С.В. Чернова*

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой
2024 г.

2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на ноябрь 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 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, лицей №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»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)								
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A						
	Первая неделя																		
	Понедельник																		
	Завтрак																		
14	Масло шоколадное	15	0.2	9.3	3.3	98	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00			
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с клубничным вареньем	150/35	14.1	12.6	59.7	392	13	6	24	0.4	0.4	0.0	0.3	0.03	0.00				
338	Фрукты свежие	110	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.4	2.4	0.0	11.0	0.00	0.00				
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.9	0.9	0.0	0.1	0.00	0.00				
	Батон витаминный с микроэлементами	24	1.9	0.5	13.7	67	10	0	0	0.5	0.5	0.1	0.0	0.00	0.00				
	Всего:		16.8	22.9	97.6	647	46	20	44	4.2	4.2	0.1	11.4	0.0	0.0				
	Обед																		
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6.1	6.3	22.8	173	120	16	91	1.0	1.0	0.2	10.1	0.02	0.00				
260	Гуляш из говядины	100	8.2	8.6	2.8	121	16	15	23	1.0	1.0	0.0	0.6	0.01	0.00				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	7.3	36.6	246	15	133	201	4.5	4.5	0.2	0.0	0.00	0.00				
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	25	2.6	1.3	15.0	81	9	26	75	0.9	0.9	0.1	0.0	0.00	0.00				
342	Компот из яблок	200	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.9	0.9	0.0	4.1	0.00	0.00				
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/30	4.2	0.9	28.0	137	30	0	0	1.6	1.6	0.2	0.0	0.00	0.00				
	Всего:		29.8	24.6	119.1	816	197	194	394	9.8	9.8	0.8	14.8	0.0	0.0				
	Полдник																		
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3.0	2.8	9.5	75	238	28	182	0.2	0.2	0.1	1.2	0.04	0.00				
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5.3	8.0	38.8	248	8	8	41	0.6	0.6	0.1	0.0	0.00	0.00				
	Всего:		8.3	10.8	48.3	323	246	36	223	0.8	0.8	0.1	1.2	0.0	0.0				
	Итого:		54.9	58.3	265.0	1786	489	250	661	14.9	14.9	1.0	27.4	0.1	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	0.00				
15	Сыр порционно	20	4.6	5.8	0.0	71	200	11	120	0.2	0.2	0.0	0.1	0.06	0.00				
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5.3	7.0	30.0	205	151	30	149	0.4	0.4	0.0	1.6	0.20	0.00				
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2.8	3.2	8.0	75	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00				
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.7	1.9	22.5	118	85	10	63	0.1	0.1	0.3	0.9	0.14	0.00				
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.5	0.1	0.0	0.00	0.00				
	Всего:		17.5	29.3	75.0	638	450	51	337	1.2	1.2	0.4	2.7	0.5	0.5				
	Обед																		
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8.8	4.1	14.5	127	24	33	107	2.1	2.1	0.2	5.0	0.00	0.00				
295	Котлета куриная	100	20.2	9.0	16.8	229	42	72	151	1.80	1.80	0.20	1.30	0.06	0.00				

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	120	1.0	0.2	9.0	42	42	14	21	0.1	0.1	45.6	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	25/50	5.8	1.3	39.4	193	38	0	0	2.0	0.3	0.0	0.00
	Всего:		42.2	19.5	120.8	855	185	148	343	7.5	0.8	52.8	0.08
	Полдник												
	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
	Всего:		3.7	11.0	57.3	347	8	5	6	1.0	0.0	2.1	0.00
	Итого:		63.4	59.8	253.1	1840	643	204	686	9.7	1.3	57.5	0.54
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.00
210	Омлет натуральный	150	13.9	14.4	3.4	199	124	20	245	2.6	0.1	0.7	0.11
306	Горошек зелёный консервированный	30	0.9	0.1	2.0	12	6	6	19	0.2	0.0	3.0	0.00
338	Фрукты свежие	120	1.0	0.2	9.0	42	42	14	21	0.1	0.1	45.6	0.00
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	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.5	0.1	0.0	0.00
	Всего:		18.2	21.5	41.2	431	190	45	295	4.3	0.2	52.2	0.1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	265	4.2	4.5	9.2	94	33	23	73	1.2	0.1	9.2	0.01
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)	50	0.8	2.6	6.0	50	21	7	14	0.3	0.0	13.2	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	3.7	0.8	24.5	120	28	0	0	1.5	0.2	0.0	0.00
	Всего:		19.5	20.2	83.6	594	108	73	255	5.6	0.4	50.6	0.01
	Полдник												
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
	Всего:		13.8	12.2	46.0	350	301	43	274	0.7	0.1	1.8	0.05
	Итого:		51.5	53.8	170.8	1375	599	161	824	10.7	0.7	104.6	0.17
	Четверг												
	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 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
382	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2.8	3.2	8.0	75	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.00
	Какао с молоком	200	3.6	3.0	20.8	124	124	27	109	0.8	0.0	1.3	0.02
	Батон витаминный с микроэлементами	20	1.6	0.4	11.4	56	8	0	0	0.4	0.1	0.0	0.00
	Всего:		21.4	26.1	83.3	656	551	76	424	2.2	0.4	3.1	0.12
	Обед												
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
ТТК 274	Ёжики "Аппелитные"	100/50	11.3	11.8	12.9	202	17	15	77	0.8	0.1	1.0	0.03
312	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.2	0.0	0.4	0.06
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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/45	5.4	1.2	36.5	179	36	0	0	1.9	0.2	0.0	0.00
	Всего:		25.9	23.8	98.8	712	131	80	269	8.2	0.5	17.6	0.1
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.00
	Печенье	50	2.5	11.0	31.5	235	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.00
	Всего:		2.5	11.0	53.9	325	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.00
	Итого:		49.8	60.9	236.1	1693	682	156	693	10.4	0.8	20.7	0.21
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0.2	9.3	3.3	98	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.00
ТТК 499	Котлета куриная	90	14.6	7.9	5.2	156	8	20	91	0.9	0.1	0.5	0.03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	7.3	36.6	246	15	133	201	4.5	0.2	0.0	0.00
	Пюре яблочное	125	0.0	0.0	13.8	55	0	0	0	0.0	0.0	0.0	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 витаминный с микроэлементами	45	3.6	0.9	25.7	126	18	0	0	0.9	0.1	0.0	0.00
	Всего:		27.2	25.5	94.9	724	49	158	302	7.2	0.5	3.4	0.0
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11.0	0.9	13.7	107	13	28	44	0.9	0.1	0.8	0.02
285	Макаронник с мясом	200	17.1	14.8	40.9	365	17	19	104	1.7	0.1	0.0	0.02
101/2004	Икра кабачковая	50	0.6	2.4	3.9	39	16	7	15	0.4	0.0	4.8	0.00
	Кондитерское изделие	18	0.8	4.5	11.9	92	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
	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:		33.5	23.5	109.5	784	82	59	169	5.5	0.4	7.7	0.04

	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4.6	1.3	30.8	149	18	0	0	1.0	0.1	0.0	0.00
	Всего:		18.2	19.7	81.1	583	88	83	262	4.5	0.7	29.8	0.01
	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:		44.6	54.7	195.5	1460	399	154	580	7.9	1.3	96.5	0.21
	Итого по меню:		577.6	592.2	2258.0	16756	5482	2023	7279	113.3	9.5	458.9	7.0
	среднее за день		57.8	59.2	225.8	1676	548	202	728	11.3	0.9	45.9	0.7

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