



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ «Лицей № 87»
Иванов А.И. Новиков
Курова / с.в. Курова

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.В. Пороховой
2024 г.

2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших 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 № 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, гимназии № 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»

№ рецептуры по Сборнику ,блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
	Первая неделя														
	Понедельник														
	Завтрак														
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с клубничным вареньем	200/25	20.9	14.3	68.6	486	85	13	80	0.60	0.06	0.20	0.00	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	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	0.00	0.00
	Всего:		23.1	14.9	93.0	597	100	17	88	1.95	0.14	0.30	0.00	0.00	0.00
	Обед														
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6.1	6.3	22.8	173	120	16	91	1.00	0.24	10.10	0.02	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	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	0.00	0.00
342	Компот из яблок	200	0.2	0.2	13.9	58	7	4	4	0.90	0.00	4.10	0.00	0.00	0.00
	Хлеб полезный 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	0.00	0.00
	Всего:		28.5	24.7	108.7	771	189	196	360	9.80	0.69	14.80	0.06	0.00	0.06
	Полдник														
ТТК 141	Пицца сырная	100	14.4	17.1	35.3	353	388	31	289	0.80	0.10	0.27	0.03	0.00	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	0.00	0.00
	Всего:		15.1	17.4	59.9	457	398	34	292	1.45	0.11	20.27	0.03	0.00	0.00
	Итого:		66.7	57.0	261.6	1825	687	247	740	13.20	0.94	35.37	0.09	0.00	0.00
	Вторник														
	Завтрак														
14	Масло шоколадное	10	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
265	Плов из говядины	200	11.6	11.7	37.1	300	9	41	176	1.49	0.08	0.74	0.00	0.00	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	0.00	0.00
	Батон витаминный с микроэлементами	35	2.8	0.7	20.0	98	14	0	0	0.70	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00
	Всего:		17.2	20.5	81.8	581	108	51	239	2.29	0.49	1.64	0.14	0.00	0.00
	Обед														
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8.8	4.1	14.5	127	24	33	107	2.14	0.23	5.00	0.00	0.00	0.00
295	Котлета куриная	100	20.2	9.0	16.8	229	42	72	151	1.80	0.20	1.30	0.06	0.00	0.00
309	Вермишель отварная	180	6.5	5.7	33.5	212	8	9	42	0.91	0.07	0.00	0.03	0.00	0.00
338	Фрукты свежие	110	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.00	11.00	0.00	0.00	0.00
348	Компот из кураги	200	1.0	0.0	13.2	86	33	21	29	0.69	0.02	0.89	0.00	0.00	0.00
	Хлеб полезный 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	0.00	0.00

			40.7	20.0	113.9	826	153	145	341	9.44	0.72	18.19	0.09
	Всего:												
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2.0	1.0	22.0	100	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	65	5.7	7.1	27.7	197	25	8	42	0.40	0.05	0.05	0.01
	Всего:		7.7	8.1	49.7	297	25	8	42	0.40	0.05	0.05	0.01
	Итого:		65.6	48.6	245.4	1704	286	204	622	12.13	1.26	19.88	0.24
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0.01	0.00	0.04
15	Сыр порционнo	10	2.3	2.9	0.0	35	100	6	60	0.10	0.00	0.07	0.03
210	Омлет натуральный	200	18.6	19.2	4.6	266	165	27	328	3.46	0.09	0.98	0.02
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 микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	Всего:		23.3	30.0	29.3	480	285	38	401	4.97	0.18	3.95	0.09
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	265	4.2	4.5	9.2	94	33	23	73	1.20	0.10	9.20	0.01
259	Жаркое по-домашнему	200	10.1	12.0	19.3	226	16	40	165	1.99	0.17	8.16	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
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3.8	0.8	25.1	123	28	0	0	1.50	0.20	0.00	0.00
	Всего:		18.8	17.6	78.2	547	87	66	241	5.34	0.48	37.36	0.01
	Полдник												
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	70	8.2	7.2	24.0	194	59	13	86	0.50	0.10	0.00	0.01
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5.6	5.0	22.0	156	242	30	188	0.20	0.10	1.80	0.04
	Всего:		13.8	12.2	46.0	350	301	43	274	0.70	0.20	1.80	0.05
	Итого:		55.9	59.8	153.5	1377	673	147	916	11.01	0.86	43.11	0.15
	Четверг												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	6.4	9.5	2.6	134	16	16	23	1.09	0.05	0.58	0.01
309	Рожки отварные	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	0.03	0.00	7.60	0.00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2.0	0.5	14.3	70	10	0	0	0.50	0.08	0.00	0.00
	Всего:		14.9	15.7	78.4	528	37	25	71	2.53	0.20	8.18	0.04
	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
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11.3	11.8	12.9	202	17	15	77	0.80	0.13	0.95	0.03

3-12	Пюре картофельное	180	3.8	6.3	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
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 витаминный с микроэлементами	25/45	5.4	1.2	36.5	179	36	0	0	1.88	0.23	0.00	0.00
	Всего:		25.5	23.4	88.0	663	113	70	257	5.71	0.47	6.61	0.09
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный слоеный с мясом рисом	75	9.1	10.0	20.3	208	22	16	93	0.90	0.10	0.00	0.01
389	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	Всего:		9.1	10.0	42.7	298	22	16	93	0.90	0.10	0.00	0.01
	Итого:		49.5	49.1	209.1	1489	172	111	421	9.14	0.77	14.79	0.14
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0.2	9.3	3.3	98	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12.8	15.5	39.8	350	73	5	51	0.70	0.02	0.00	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	0.90	0.00	2.90	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:		15.7	25.8	78.5	610	109	20	73	4.50	0.10	13.90	0.00
	Обед												
177/2004	Буллон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11.0	0.9	13.7	107	13	28	44	0.90	0.10	0.80	0.02
285	Макаронник с мясом	200	17.1	14.8	40.9	365	17	19	104	1.70	0.10	0.00	0.02
101/2004	Икра кабачковая	40	0.5	2.0	3.1	31	13	6	12	0.32	0.02	3.80	0.00
342	Компот из груши	200	0.2	0.1	14.0	58	8	5	6	1.00	0.00	2.10	0.00
	Хлеб полезный 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:		32.6	18.6	96.8	684	79	58	166	5.42	0.42	6.70	0.04
	Полдник												
ТТК 224/4	Пицца "Школьная"	100	13.5	10.4	31.5	274	170	40	182	1.00	0.09	2.40	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
	Всего:		14.2	10.7	56.1	378	180	43	185	1.65	0.10	22.40	0.03
	Итого:		62.5	55.1	231.4	1672	368	121	424	11.57	0.62	43.00	0.07
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0.1	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 163/2	Филе куриное запеченное с персиками	100	22.6	13.6	5.0	233	141	80	226	1.20	0.06	1.58	0.08
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	0.90	0.00	0.10	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:		31.4	26.1	65.1	621	164	93	276	3.51	0.21	1.68	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	Биточки 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
338	Фрукты свежие	110	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.00	11.00	0.00
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	1.50	0.20	0.00	0.00
	Всего:		32.9	24.9	105.2	807	175	105	272	9.67	1.02	12.25	0.06
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	Печенье	50	2.5	11.0	31.5	235	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	Всего:		2.5	11.0	53.9	325	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого:		66.8	62.0	224.2	1753	339	198	548	13.18	1.23	13.93	0.17
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	50	8.5	12.7	11.5	195	309	17	181	0.40	0.15	0.00	0.00
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	250/10	8.0	15.2	35.4	283	195	47	213	1.03	0.12	2.02	0.03
338	Фрукты свежие	110	0.4	0.4	10.8	49	18	10	12	2.40	0.00	11.00	0.00
382	Какао с молоком	200	3.6	3.0	20.8	124	124	27	109	0.80	0.00	1.30	0.02
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1.4	0.5	10.0	48	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
	Всего:		21.9	31.8	88.5	699	646	101	515	4.63	0.27	14.32	0.05
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с мясом, зеленью	260	4.6	4.0	16.4	119	15	26	96	1.20	0.10	7.10	0.01
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 отварные	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	0.03	0.00	7.60	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:		22.5	19.1	101.5	665	60	50	167	4.12	0.26	15.30	0.05
	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	Ватрушка с творогом	75	18.5	13.5	33.1	328	64	23	250	2.60	0.10	0.10	0.20
	Всего:		24.1	18.5	55.1	484	306	53	438	2.80	0.20	1.90	0.24

<i>Итого:</i>		68.5	69.4	245.1	1848	1012	204	1120	11.55	0.73	31.52	0.34
	Вторник											
	Завтрак											
14	Масло шоколадное	10	6.2	2.2	65	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
265	Плов из говядины	200	12.8	36.0	309	9	42	189	1.61	0.08	0.72	0.00
376	Чай с сахаром	200	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0.00	0.10	0.00
	Батон, обогащенный йодоказеином	45	3.6	25.7	126	18	0	0	0.90	0.14	0.00	0.00
	Всего:		16.6	20.0	541	32	46	197	3.36	0.22	0.82	0.00
	Обед											
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4.8	14.0	111	9	18	73	1.00	0.10	5.20	0.00
234	Котлета рыбная	100	13.0	15.5	208	62	43	176	1.30	0.20	0.40	4.40
312	Пюре картофельное	180	3.8	14.5	130	46	33	99	1.18	0.01	0.36	0.06
348	Компот из кураги	200	1.0	13.2	86	33	21	29	0.69	0.02	0.89	0.00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3.2	20.8	101	18	0	0	0.98	0.09	0.00	0.00
	Всего:		25.8	21.6	636	168	115	377	5.15	0.42	6.85	4.46
	Полдник											
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В2	200	2.0	19.0	140	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 22	Плошка Московская	65	4.9	29.6	184	22	8	47	0.54	0.05	0.16	0.03
	Всего:		6.9	48.6	324	22	8	47	0.54	0.05	0.16	0.03
	Итого:		49.3	200.6	1501	222	169	621	9.05	0.69	7.83	4.49
	Среда											
	Завтрак											
ТТК 67	Бифстроганов из индейки в сырном соусе	100	13.2	10.6	161	156	16	99	1.10	0.00	0.60	0.03
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.8	296	18	161	242	5.40	0.25	0.00	0.03
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.7	22.5	118	85	10	63	0.10	0.30	0.90	0.14
	Батон, обогащенный йодоказеином	35	2.8	20.0	98	14	0	0	0.70	0.11	0.00	0.00
	Всего:		28.9	22.0	673	273	187	404	7.30	0.66	1.50	0.20
	Обед											
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью	270	4.2	9.3	101	37	23	76	1.20	0.10	9.20	0.01
271	Биточки домашние	100	13.8	11.3	198	10	10	53	1.00	0.30	0.00	0.00
309	Вермишель отварная	200	7.2	6.3	236	9	10	47	1.00	1.00	0.00	0.00
377	Чай с лимоном	200/7	0.3	10.3	43	8	5	10	0.89	0.00	2.90	0.00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4.6	30.8	149	18	0	0	1.00	0.10	0.00	0.00
	Всего:		30.1	24.2	727	82	48	186	5.09	1.50	12.10	0.01

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 полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/30	4.2	0.9	28.0	137	30	0	0	1.58	0.19	0.00	0.00
	Всего:		16.8	16.0	71.0	508	73	74	244	4.68	0.79	12.80	0.01
	Полдник												
ТТК 224/4	Пицца "Школьная"	100	13.5	10.4	31.5	274	170	40	182	1.00	0.09	2.40	0.03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0.0	0.0	28.0	112	3	0	6	0.03	0.00	7.60	0.00
	Всего:		13.5	10.4	59.5	386	173	40	188	1.03	0.09	10.00	0.03
	Итого:		57.1	50.9	215.2	1563	325	155	608	11.80	2.17	36.90	0.07
	Суббота												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13.8	16.6	15.0	264	31	13	72	0.10	0.20	0.30	0.00
304	Рис отварной	180	4.4	7.5	33.7	220	2	23	73	0.62	0.03	0.00	0.04
ТТК472	Напиток из облепихи (горячий напиток)	200	0.0	0.0	0.5	3	5	3	8	0.10	0.00	2.00	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:		19.6	24.6	59.2	535	38	39	153	0.82	0.23	2.30	0.04
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8.8	4.1	14.5	127	24	33	107	2.14	0.23	5.00	0.00
285	Макаронник с мясом	200	17.1	14.8	40.9	365	17	19	104	1.70	0.10	0.00	0.02
101/2004	Икра кабачковая	40	0.5	2.0	3.1	31	13	6	12	0.32	0.02	3.80	0.00
389	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	22.4	90	0	0	0	0.00	0.00	0.00	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:		29.6	21.7	101.7	714	72	58	223	5.14	0.44	8.80	0.02
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2.0	1.0	22.0	100	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК 22	Плошка Московская	65	4.9	5.1	29.6	184	22	8	47	0.50	0.10	0.20	0.00
	Всего:		6.9	6.1	51.6	284	22	8	47	0.50	0.10	0.20	0.00
	Итого:		56.1	52.4	212.5	1533	132	105	423	6.46	0.77	11.30	0.06
	Итого по меню:		727.4	675.2	2609.7	19513	5290	2162	7972	130.55	12.74	298.89	6.30
	среднее за день		60.6	56.3	217.5	1626	441	180	664	10.88	1.06	24.91	0.52

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