

«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

« 28 »

апреля

Е.В. Пороховой

2025 г.



2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных 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 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 №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,114,119,124,125,126,127,128,129,130,133,137,144,145,161,169,170,171,179,190, лицеи №№ 36,165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюد 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
	<i>Первая неделя</i>												
	<i>Понедельник</i>												
	<i>Завтрак</i>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,2	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	36	2,9	0,7	20,6	101	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		17,7	21,1	98,0	636	51	19	46	4,4	0,2	11,3	0,1
	<i>Обед</i>												
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	0,0
265	Плов из свинины	200	13,6	16,4	35,7	345	15	44	183	1,8	0,2	1,4	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	45	0,5	0,1	1,7	10	6	9	12	0,4	0,0	11,3	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		24,6	23,8	97,6	703	178	73	294	5,8	0,6	22,9	0,0
	<i>Полдник</i>												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0
	<i>Всего:</i>		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,9	0,1	3,8	0,0
	<i>Итого:</i>		54,3	54,3	239,4	1646	324	115	471	11,1	0,9	38,0	0,1
	<i>Вторник</i>												
	<i>Завтрак</i>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,2
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		14,9	23,9	61,6	524	370	46	282	2,0	0,1	4,6	0,3
	<i>Обед</i>												
119	Суп с горохом, мясом, гречками, зеленью	260/15	13,0	3,4	32,3	231	49	38	120	3,4	0,7	2,5	0,0
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/32	4,4	0,9	29,1	143	31	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		44,4	18,6	130,1	916	179	149	347	10,7	1,2	15,7	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,3	0,1	0,3	0,0
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	0,5	0,0	0,0	0,0
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3	0,0
	Итого:		65,8	48,1	257,7	1781	635	241	720	16,9	1,4	31,6	0,4
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,7	3,4	202	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1
306	Горошек зелёный консервированный	40	1,2	0,1	2,6	15	8	8	25	0,3	0,0	4,0	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон витаминный с микронутриентами	32	2,6	0,6	18,3	90	13	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		20,9	23,9	59,8	539	248	48	345	6,0	0,5	16,6	0,3
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
260	Гуляш из свинины	100	10,2	12,2	2,4	160	15	16	102	1,0	0,3	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,4	0,0	10,0	0,0
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/21	3,5	0,7	22,8	112	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:		35,5	21,4	93,2	709	83	190	363	9,1	0,8	13,4	0,0
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,3	0,1	0,4	0,1
	Всего:		10,4	10,3	57,7	367	275	42	237	1,5	0,1	2,2	0,1
	Итого:		66,7	55,7	210,7	1614	606	280	945	16,7	1,4	32,3	0,4
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0

	Батон витаминный с микронутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		12,4	18,5	70,2	496	179	43	183	2,4	0,2	4,5	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	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,3	0,0	5,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/21	3,5	0,7	22,8	112	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,9	24,8	95,0	713	146	89	335	5,7	0,6	17,7	4,4
	Полдник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,7	0,1	0,1	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Всего:		9,7	11,5	77,7	454	66	25	78	3,8	0,1	31,1	0,0
	Итого:		50,0	54,8	242,9	1663	391	157	596	11,9	0,9	53,3	4,5
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	21	1,7	0,4	12,0	59	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		18,5	21,2	88,4	618	35	147	244	6,7	0,4	1,3	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	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		39,5	27,2	93,3	806	124	141	311	6,3	0,6	21,3	0,1
	Полдник												
421	Сдоба обыкновенная	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,0	0,1	0,0	0,0
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		10,1	11,6	78,9	458	17	13	75	1,0	0,1	0,0	0,0
	Итого:		68,0	60,1	260,6	1881	176	301	630	14,0	1,1	22,6	0,1

	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	0,1
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон, обогащенный йодоказеином	24	1,7	0,6	12,0	58	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		11,5	17,8	88,4	559	344	69	264	5,2	0,4	12,5	0,2
	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	0,1
260	Гуляш из свинины	100	10,2	12,2	2,4	160	15	16	102	1,0	0,3	0,5	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/27	3,7	1,0	24,3	118	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		29,4	23,1	92,1	690	80	74	302	6,0	1,5	26,7	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,9	0,1	3,8	0,0
	Итого:		53,0	50,3	224,3	1556	519	166	697	12,1	2,0	43,0	0,4
	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	0,1
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	38	2,7	1,0	19,0	91	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		29,1	21,6	78,3	620	332	56	395	4,3	0,1	14,4	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
ТТК 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	100	13,0	13,9	6,9	205	26	11	163	0,6	0,1	17,5	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/28	3,8	1,0	24,8	120	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		31,0	22,0	87,1	696	90	67	291	3,6	0,4	19,1	0,1

	Полдник												
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	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	0,5	0,0	0,0	0,0
	Всего:		3,5	10,9	58,3	349	1	0	0	0,5	0,0	0,0	0,0
	Итого:		63,5	54,5	223,7	1665	423	123	686	8,4	0,5	33,5	0,1
	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	0,0
ТТК 536	Вермишель молочная	200	7,0	5,3	23,4	170	169	25	105	0,5	0,1	2,0	0,3
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	31	2,2	0,8	15,5	74	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		20,4	20,5	82,0	590	560	75	371	4,1	0,3	14,3	0,4
	Обед												
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной, с зеленью	250	7,5	4,6	8,9	107	30	36	102	1,7	0,2	11,8	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/33	4,3	1,3	30,8	149	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		34,3	24,6	96,5	741	70	183	364	8,6	0,8	11,9	0,0
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,3	0,1	0,4	0,1
	Всего:		10,4	10,3	57,7	367	275	42	237	1,5	0,1	2,2	0,1
	Итого:		65,1	55,4	236,2	1699	905	300	972	14,2	1,2	28,5	0,5
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	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	0,1
	Йогурт	100	11,2	25,2	46,0	82	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	30	2,1	0,8	15,0	72	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		19,8										

