

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школа № 6»



А. Ю. Добырькина

2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»



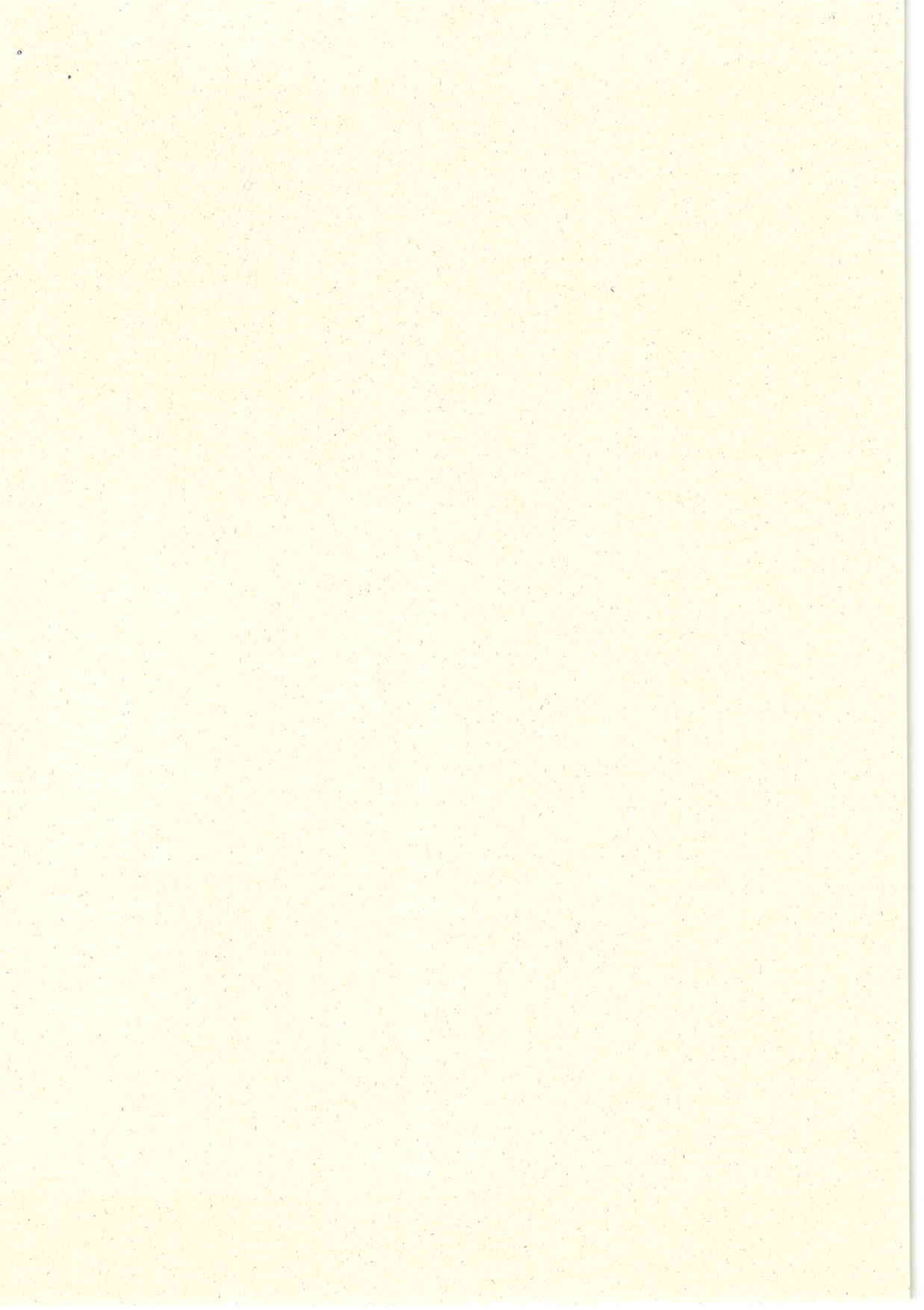
Е.В. Пороховой

2024 г.

2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на декабрь 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
- Денинского 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 №1, 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 2015 г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A				
	<i>Первая неделя</i>																
	<i>Понедельник</i>																
	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			
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		25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00			
	<i>Всего:</i>			23,1	14,9	93,0	597	100	17	88	1,95	0,14	0,30	0,00			
	Обед																
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	0,02			
260	Гуляш из говядины		100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	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			
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	1,50	0,20	0,00	0,00			
	<i>Всего:</i>			28,5	24,7	108,7	771	189	196	360	9,80	0,69	14,80	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			
388	Напиток из плодов шиповника		200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00			
	<i>Всего:</i>			15,1	17,4	59,9	457	398	34	292	1,45	0,11	20,27	0,03			
	<i>Итого:</i>			66,7	57,0	261,6	1825	687	247	740	13,20	0,94	35,37	0,09			
	Вторник																
	Завтрак																
14	Масло шоколадное		10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	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			
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 микроэлементами		35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00			
	<i>Всего:</i>			17,2	20,5	81,8	581	108	51	239	2,3	0,5	1,6	0,1			
	Обед																
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью		260	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,2	0,8	13,0	0,15			
295	Котлета куриная		100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06			
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	1,50	0,20	0,00	0,00			
	<i>Всего:</i>			41,6	19,8	111,7	822	144	119	291	8,10	1,29	15,19	0,24			



	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
	<b>Всего:</b>		25,6	21,7	79,2	613	150	98	356	5,83	0,51	6,06	4,46
	<b>Подник</b>												
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
	<b>Всего:</b>		9,1	10,0	42,7	298	22	16	93	0,90	0,10	0,00	0,01
	<b>Итого:</b>		49,6	47,4	200,3	1439	209	139	520	9,26	0,81	14,24	4,51
	Пятница												
	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Всего:</b>		15,7	25,8	78,5	610	109	20	73	4,5	0,1	13,9	0,0
	<b>Обед</b>												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говяжьей тушёной, сметаной, зеленью	275	4,7	6,5	10,0	117	41	27	94	1,8	0,1	10,1	0,06
285	Макаронник с печенью	200	19,7	12,4	42,8	362	26	26	291	6,20	0,40	0,70	0,20
101/2004	Икра кабачковая	65	0,8	3,0	5,0	51	21	9	20	0,5	0,0	6,0	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
	<b>Всего:</b>		29,2	22,8	96,9	711	124	67	411	11,00	0,67	18,88	0,26
	<b>Подник</b>												
ТТК 141	Пицца сырная	100	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,80	0,10	0,27	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
	<b>Всего:</b>		15,1	17,4	59,9	457	398	34	292	1,45	0,11	20,27	0,03
	<b>Итого:</b>		60,0	66,0	235,3	1778	631	121	776	16,95	0,88	53,05	0,29
	Суббота												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 163/2	Филе куриное 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
	<b>Всего:</b>		31,3	19,9	62,9	556	164	93	276	3,5	0,2	1,7	0,1





389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		9,1	10,0	42,7	298	22	16	0,90	0,10	0,00	0,00	0,01	
	<b>Итого:</b>		68,6	57,6	228,7	1702	365	253	13,07	2,22	13,60	0,22		
	Четверг													
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	250/5	7,7	8,5	37,2	257	208	44	0,77	0,07	2,20	0,04	0,04	
382	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	0,80	0,00	1,30	0,02	0,02	
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Всего:</b>		15,6	22,5	76,1	570	334	71	1,6	0,1	3,5	0,1	0,1	
	<b>Обед</b>													
88	Щи из свежей капусты с каргофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	0,90	0,10	17,40	0,00	0,00	
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	2,11	0,11	1,66	0,08	0,08	
312	Пюре каргофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	1,18	0,01	0,36	0,06	0,06	
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	0,70	0,00	0,90	0,00	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0,98	0,09	0,00	0,00	0,00	
	<b>Всего:</b>		36,0	27,7	67,8	691	142	157	5,9	0,3	20,3	0,1	0,1	
	<b>Полдник</b>													
ТТК 27	Хачапури	75	9,6	11,3	20,9	224	217	19	0,53	0,05	0,04	0,02	0,02	
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00	0,00	
	<b>Всего:</b>		9,7	11,4	36,8	289	221	23	0,73	0,05	3,84	0,02	0,02	
	<b>Итого:</b>		61,3	61,6	180,7	1550	697	251	8,17	0,43	27,66	0,26	0,26	
	Пятница													
	<b>Завтрак</b>													
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	1,20	0,20	0,20	0,03	0,03	
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	0,91	0,07	0,00	0,03	0,03	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	2,4	0,0	11,0	0,00	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	0,85	0,00	0,10	0,00	0,00	
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Всего:</b>		25,0	23,8	73,7	607	63	39	5,36	0,27	11,30	0,06	0,06	
	<b>Обед</b>													
101	Суп картофельный с рисом рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	152	14	25	0,9	0,1	8,3	0,00	0,00	
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	1,99	0,17	8,16	0,00	0,00	
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	0,20	0,00	4,50	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
	<b>Всего:</b>		<b>18,9</b>	<b>19,6</b>	<b>69,5</b>	<b>528</b>	<b>59</b>	<b>73</b>	<b>236</b>	<b>4,05</b>	<b>0,36</b>	<b>20,96</b>	<b>0,00</b>
	<b>Подлинк</b>												
	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
	<b>Всего:</b>		<b>7,7</b>	<b>8,1</b>	<b>49,7</b>	<b>297</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>0,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,6</b>	<b>51,5</b>	<b>192,9</b>	<b>1432</b>	<b>147</b>	<b>120</b>	<b>447</b>	<b>9,81</b>	<b>0,68</b>	<b>32,31</b>	<b>0,07</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
278	Тфтели 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
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, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>19,6</b>	<b>24,6</b>	<b>86,7</b>	<b>644</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>151</b>	<b>0,75</b>	<b>0,23</b>	<b>7,90</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед</b>												
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 печенью	200	19,7	12,4	42,8	362	26	26	291	6,20	0,40	0,70	0,20
101/2004	Икра кабахчкова	65	0,8	3,0	5,0	51	21	9	20	0,5	0,0	6,0	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
	<b>Всего:</b>		<b>32,5</b>	<b>20,3</b>	<b>105,5</b>	<b>731</b>	<b>89</b>	<b>68</b>	<b>418</b>	<b>9,82</b>	<b>0,74</b>	<b>11,70</b>	<b>0,20</b>
	<b>Подлинк</b>												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>6,9</b>	<b>11,5</b>	<b>48,6</b>	<b>324</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,0</b>	<b>56,4</b>	<b>240,8</b>	<b>1699</b>	<b>147</b>	<b>112</b>	<b>616</b>	<b>11,07</b>	<b>1,07</b>	<b>19,80</b>	<b>0,24</b>
	Итого по меню:		726,3	679,6	2598,6	19489	5346	2136	8365	132,8	12,4	284,7	11,2
	среднее за день		60,5	56,6	216,6	1624	446	178	697	11,07	1,04	23,73	0,94

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

