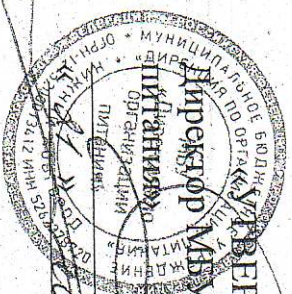


«СОГЛАСОВАНО»



Е.В. Пороховой
2025 г.

2-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания, учащиеся средних и старших классов на апрель 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 № 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 блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)							Витамины (мг)						
			белки	жиры	углеводы	Целлюлоза		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A							
	Первая неделя																				
	Понедельник																				
	Завтрак																				
ТТК 57	Пудинг "Лаконика" с 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	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00								
	Всего:		22,7	14,8	90,1	583	98	17	88	1,85	0,12	0,30	0,00								
	Обед																				
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02								
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,50	0,10	0,70	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	1,48	0,17	0,00	0,00								
	Всего:		22,5	18,8	98,2	682	190	78	296	4,67	0,53	11,69	0,02								
	Полдник																				
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,70	0,10	0,10	0,03								
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00								
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,90	0,10	3,90	0,03								
	Ужин																				
	Вторник																				
	Завтрак																				
864/2022	Блины "Домашние" со ступённым молоком	168/30	12,2	27,2	51,9	502	92	10	0	0,00	0,00	0,30	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	200/8	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	3,30	0,00								
	Всего:		12,9	27,7	73,0	594	118	25	22	3,3	0,0	14,6	0,0								
	Обед																				
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,00								
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06								
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03								
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	1,48	0,17	0,00	0,00								
	Всего:		39,5	19,7	103,9	749	110	119	306	7,33	0,67	8,40	0,09								
	Полдник																				
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	0,01								
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00								
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00								
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3	0,0								
	Ужин																				
	Среда																				
	Завтрак																				
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00								
210	Омлет натуральный	200	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02								
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								
	Всего:		24,2	28,8	49,3	551	264	37	391	4,26	0,50	1,88	0,16								

	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		36,3	29,2	92,2	807	116	154	342	6,00	0,57	21,25	0,12
	Подлинк												
ТТК 246	Плошка с сахаром	100	6,6	10,0	48,5	310	10	10	51	0,80	0,10	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00
	Всего:		6,6	10,0	71,5	402	24	18	65	3,60	0,30	4,00	0,00
	Итого:		55,4	58,0	219,4	1651	184	218	511	13,25	1,30	34,35	0,12
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20	3,30
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	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
	Всего:		28,5	17,1	76,4	582	170	223	433	7,40	0,3	0,2	3,3
	Обед												
119	Суп гороховый с грибами	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00
101/2004	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,3	23,1	93,3	685	114	95	299	8,07	0,99	12,36	0,00
	Подлинк												
421	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сдоба обыкновенная	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	Всего:		10,1	6,2	81,9	418	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		64,9	46,4	251,6	1685	301	331	807	16,0	1,3	12,6	3,3
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		17,9	22,3	86,4	616	522	69	390	3,50	0,60	13,70	0,24
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с грибами, 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
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	0,00	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:		24,0	21,4	107,9	719	165	40	162	3,89	0,40	18,30	0,06
	Подлинк												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,70	0,10	0,10	0,03
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,90	0,10	3,90	0,03
	Итого:		54,0	53,1	238,1	1643	782	132	683	8,29	1,10	35,90	0,33

		Вторник															
		Завтрак															
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04		
ТТК 12/1	Жаркое с куринным филе	200	10,5	9,9	18,8	207	18	30	81	1,30	0,30	8,30	0,00				
71	Огурец свежий (доп.гарнир)	35	0,2	0,0	0,9	5	8	5	15	0,20	0,01	3,50	0,00				
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, обогащенный йодоказеином	40	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Всего:		13,9	18,3	50,1	417	36	40	109	2,4	0,3	14,7	0,0				
	Обед																
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,01				
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40				
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04				
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	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00				
	Всего:		25,4	23,9	96,6	712	109	100	328	4,00	0,72	5,00	4,45				
	Полдник																
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с куратой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	0,01				
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00				
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00				
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,20	0,08	11,30	0,01				
	Итого:		45,8	47,8	212,7	1470	231	186	528	10,59	1,11	31,00	4,50				
	Завтрак																
	Среда																
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	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				
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	0,85	0,00	0,10	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:		16,4	21,1	58,6	487	29	28	73	2,8	0,1	0,7	0,0				
	Обед																
11/1/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2	0,01				
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	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				
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00				
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00				
	Всего:		33,9	27,0	108,4	838	118	215	400	9,58	0,82	10,10	0,04				
	Полдник																
386	Кисломологичный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04				
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с яблоками	100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,32	0,07	0,44	0,09				
	Всего:		10,4	10,3	57,7	367	275	42	237	1,52	0,17	2,24	0,13				
	Итого:		60,7	58,4	224,7	1692	422	285	710	13,86	1,06	13,04	0,21				
	Четверг																
	Завтрак																
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04				
15	Сыр порционный	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03				
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,80	0,09	1,60	0,02				
	Кисломологичный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00				

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, обогащенный йодокказеином	30	2,1	0,8	15,0	72	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		14,0	21,9	61,7	498	265	49	243	1,8	0,1	4,6	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
278	Тертые мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	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
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодокказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	Всего:		28,4	29,0	108,9	809	79	47	188	3,3	0,6	28,8	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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:		6,2	7,7	52,7	306	55	31	82	4,2	0,1	14,4	0,0
	Итого:		48,6	58,6	223,3	1613	399	127	513	9,29	0,80	47,76	0,17
	Пятница												
	Завтрак												
291	Филе из филе куриного	200	15,6	9,9	45,2	332	19	70	180	1,50	0,30	5,00	0,00
71	Огурец свежий (доп.гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	0,00
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 (горячий)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Батон, обогащенный йодокказеином	35	2,5	0,9	17,5	84	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		18,7	11,2	102,3	581	47	84	211	4,08	0,31	26,60	0,00
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	265	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,20	0,10	7,10	0,01
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,90	0,20	8,20	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодокказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		34,2	25,4	109,1	792	78	207	582	13,3	0,6	15,4	0,1
	Полдник												
421	Сдоба обыкновенная	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		10,1	11,6	78,9	458	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		63,0	48,2	290,3	1831	142	304	868	18,41	0,95	42,00	0,07
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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, обогащенный йодокказеином	25	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		32,6	23,1	68,7	611	33	103	225	3,91	0,18	4,56	0,11
	Обед												
119	Суп гороховый с грибами	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	Пиоре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06

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, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	Всего:		30,7	24,6	88,6	697	117	78	235	6,76	0,87	4,46	0,06
	Подлик												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с куратой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	1,10	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3	0,0
	Итого:		69,8	53,4	223,3	1649	237	227	551	14,87	1,13	20,32	0,18
	Итого по меню:		706,0	638,2	2812,1	19879,8	4320,9	2559,9	7549,3	156,6	12,7	357,2	13,9
	Среднее за день		58,8	53,2	234,3	1657	360	213	629	13,05	1,06	29,77	1,16

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