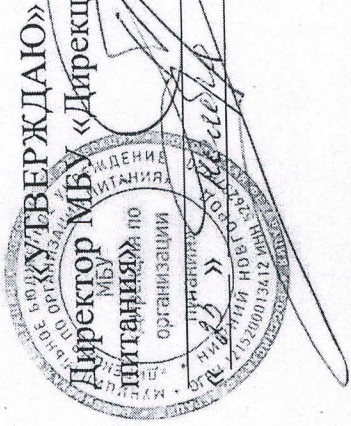


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ «Школа №118 с УИОП»

А. В. Жульба

28 ноября 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

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 Сорновского 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 МБОУ «Дирекция по организации питания»

	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	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	0,01
	Всего:		7,7	8,1	49,7	297	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01	0,01
	Итого:		66,5	48,4	243,2	1700	277	178	572	10,79	1,83	16,88	0,39	0,39
	Среда													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	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	0,03
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02	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	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
	Всего:		23,3	30,0	29,3	480	285	38	401	4,97	0,18	3,95	0,09	0,09
	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	0,02	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	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
	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
	Всего:		24,1	13,9	82,7	553	66	66	205	4,94	0,48	28,86	0,02	0,02
	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	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	0,04
	Всего:		13,8	12,2	46,0	350	301	43	274	0,70	0,20	1,80	0,05	0,05
	Итого:		61,2	56,1	158,0	1383	652	147	880	10,61	0,86	34,61	0,16	0,16
	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	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03	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	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
	Всего:		14,9	15,7	78,4	528	37	25	71	2,53	0,20	8,18	0,04	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	0,00
234	Биточки рыбные	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40	4,40
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06	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	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

		25,6	21,7	79,2	613	150	98	356	5,83	0,51	6,06	4,46
	Всего:											
	Полдник											
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с мясом рисом	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,90	0,10	0,00	0,01
389	Сок фруктовый	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:	49,6	47,4	200,3	1439	209	139	520	9,26	0,81	14,24	4,51
	Пятница											
	Завтрак											
14	Масло шоколадное	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 552	Индейка с булгуром	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
377	Чай с лимоном	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	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	4,5	0,1	13,9	0,0
	Обед											
82	Борщ со свежей капустой и каргофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	4,7	6,5	10,0	117	41	27	94	1,8	0,1	10,1	0,06
285	Макаронник с печенью	19,7	12,4	42,8	362	26	26	291	6,20	0,40	0,70	0,20
101/2004	Икра кабачковая	0,8	3,0	5,0	51	21	9	20	0,5	0,0	6,0	0,00
342	Компот из груши	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	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:	29,2	22,8	96,9	711	124	67	411	11,00	0,67	18,88	0,26
	Полдник											
ТТК 141	Пицца сырная	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,80	0,10	0,27	0,03
388	Напиток из плодов шиповника	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:	15,1	17,4	59,9	457	398	34	292	1,45	0,11	20,27	0,03
	Итого:	60,0	66,0	235,3	1778	631	121	776	16,95	0,88	53,05	0,29
	Суббота											
	Завтрак											
ТТК 163/2	Филе куриное с персиками	22,6	13,6	5,0	233	141	80	226	1,20	0,06	1,58	0,08
309	Вермишель отварная	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:	31,3	19,9	62,9	556	164	93	276	3,5	0,2	1,7	0,1
	Обед											
119	Суп гороховый с гречками	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
271	Биточки домашние	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
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	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	Всего:		33,3	25,0	100,1	784	147	95	260	6,75	0,91	1,25	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:		67,1	55,9	216,9	1665	311	188	536	10,26	1,12	2,93	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	2,4	0,0	11,0	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
	Итого:		68,5	69,4	245,1	1848	1012	204	1120	11,55	0,73	31,52	0,34
	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	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	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, обогащенный йодоказеином	45	3,2	1,1	22,5	108	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

		16,2	20,2	70,8	52,3	14	46	197	2,5	0,1	0,8	0,0
	Всего:											
	Обед											
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,01
234	Котлета рыбная	100	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	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:	23,3	20,6	75,7	621	175	123	374	5,05	0,72	1,75	4,47
	Полдник											
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂	200	2,0	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Плошка Московская	65	4,9	29,6	184	22	8	47	0,54	0,05	0,16	0,03
ТТК 22	Всего:	6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,54	0,05	0,16	0,03
	Итого:	46,4	52,3	195,1	1468	211	177	618	8,05	0,85	2,73	4,50
	Среда											
	Завтрак											
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	13,2	3,3	161	156	16	99	1,10	0,00	0,60	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	44,1	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	2,5	17,5	84	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:	28,6	22,2	87,4	659	259	187	404	6,60	0,55	1,50	0,20
	Обед											
111/2004	Борщ "Сибирский" с говяжьей тушёной, со сметаной, зеленью	275	5,0	6,4	119	39	25	87	1,7	0,2	9,2	0,01
271	Биточки домашние	100	13,8	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	200	7,2	37,2	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	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:	30,9	25,4	98,6	745	84	50	197	5,57	1,57	12,10	0,01
	Полдник											
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с мясом рисом	75	9,1	20,3	208	22	16	93	0,90	0,10	0,00	0,01
389	Сок фруктовый	200	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:	68,6	57,6	228,7	1702	365	253	694	13,07	2,22	13,60	0,22
	Четверг											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	66	2	0	3	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	211	0,77	0,07	2,20	0,04
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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:		15,6	22,5	76,1	570	334	71	323	1,6	0,1	3,5	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,90	0,10	17,40	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		36,0	27,7	67,8	691	142	157	367	5,9	0,3	20,3	0,1
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	75	9,6	11,3	20,9	224	217	19	153	0,53	0,05	0,04	0,02
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
	Всего:		9,7	11,4	36,8	289	221	23	156	0,73	0,05	3,84	0,02
	Итого:		61,3	61,6	180,7	1550	697	251	846	8,17	0,43	27,66	0,26
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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	0,85	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:		25,0	23,8	73,7	607	63	39	169	5,36	0,27	11,30	0,06
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,9	0,1	8,3	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
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:		18,9	19,6	69,5	528	59	73	236	4,05	0,36	20,96	0,00
	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

