

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ "Школа №118 с УМОД"

А. А. Жукова



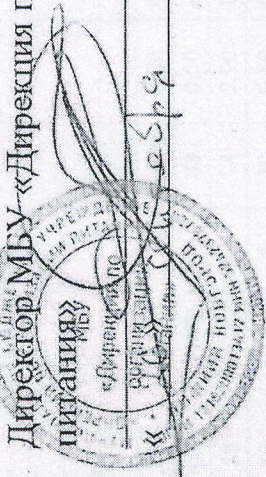
2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е. В. Пороховой

2024 г.



2-х недельное примерное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на октябрь 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 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, лицей №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, 111, 114, 119, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190, лицей №36, 165, гимназия №136

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		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A				
	Первая неделя																
	Понедельник																
	Завтрак																
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" со сгущённым молоком	150/30	16,3	11,9	57,3	401	104	15	88	0,50	0,05	0,34	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		20,4	19,5	105,4	679	149	32	112	5,09	0,25	16,24	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
	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	0,02	0,02	0,02	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	0,97	0,02	0,62	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	65	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,68	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		28,3	23,5	109,2	762	198	180	335	9,58	0,72	29,81	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
	Полдник																
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,06	1,20	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,64	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		8,3	10,8	48,3	323	246	36	223	0,84	0,12	1,20	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
	Итого:		57,0	53,8	262,9	1764	593	248	670	15,51	1,09	47,25	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11
	Вторник																
	Завтрак																
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,40	0,02	1,61	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,14	0,14	0,14	0,14
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		17,5	29,3	75,0	638	450	51	337	1,23	0,43	2,65	0,46	0,46	0,46	0,46	0,46
	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	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	0,06	0,06	0,06	0,06
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
71	Отурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,80	0,30	0,00	0,00
	Всего:		41,5	19,7	120,6	853	176	156	365	10,51	0,82	27,19	0,08
	Полдник												
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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
	Всего:		3,7	11,0	57,3	347	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Итого:		62,7	60,0	252,9	1838	634	212	708	12,74	1,25	31,94	0,54
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11
306	Горошек зелёный консервированный	45	1,4	0,1	2,9	18	9	9	29	0,30	0,00	4,50	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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 витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		18,3	24,9	46,9	486	172	46	298	7,18	0,14	21,13	0,11
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	270	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	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
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,58	0,19	0,00	0,00
	Всего:		19,8	18,5	83,0	578	109	76	273	5,84	0,49	44,36	0,01
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
ТТК 29	Булочка обсыпанная с творогом	70	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,54	0,06	0,02	0,01
	Всего:		13,8	12,2	46,0	350	301	43	274	0,74	0,12	1,82	0,05
	Итого:		51,9	55,6	175,9	1414	582	165	845	13,76	0,75	67,31	0,17
	Четверг												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,15	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
	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	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00

14	Завтрак	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
182	Масло сливочное	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,80	0,10	1,60	0,00
338	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	0,00
382	Фрукты свежие	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,04	1,30	0,02
	Какао с молоком	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	Всего:	12,3	19,0	79,3	535	370	88	313	6,12	0,15	12,70	0,06
	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
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	0,97	0,02	0,62	0,01
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00
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	25/35	4,3	1,2	28,3	137	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		24,7	21,1	112,1	734	171	51	171	4,25	0,44	33,32	0,05
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
ТТК 376	Ватрушка с творогом	75	18,5	13,5	33,1	328	64	23	250	2,60	0,14	0,10	0,20
	Всего:		24,1	18,5	55,1	484	306	53	438	2,80	0,20	1,90	0,24
	Итого:		61,1	58,6	246,5	1753	847	192	922	13,17	0,79	47,92	0,35
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка из творога со стужённым молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,07
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	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:		27,6	27,0	70,8	634	318	57	385	4,82	0,09	13,59	0,07
	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
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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, обогащенный йодоказеином	25/30	3,9	1,1	25,8	125	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		22,9	17,9	90,5	639	83	89	316	4,64	0,31	12,81	0,00
	Полдник												
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,00	0,00	0,00	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

	Всего:			3,7	11,0	57,3	347	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Итого:			54,2	55,9	218,6	1620	409	151	707	10,46	0,40	28,50	0,07
	Среда													
	Завтрак													
14	Масло шоколадное	15		0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 67	Бифстроганов из индейки в сырном соусе	100		13,2	10,6	3,3	161	156	16	99	1,10	0,01	0,60	0,03
309	Вермишель отварная	150		5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	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, обогащенный йодоказеином	40		2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:			24,3	27,7	77,0	651	247	34	197	1,96	0,36	1,50	0,19
	Обед													
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	265		4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,80	0,07	2,30	0,01
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100		16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	130		0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40		4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,00	0,10	0,00	0,00
	Всего:			35,1	33,2	109,8	874	144	198	391	12,28	0,58	18,40	0,04
	Полдник													
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с мясом луком	75		9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,03	0,13	0,18	0,01
342	Компот из яблок	200		0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00
	Всего:			9,9	9,5	32,1	253	30	20	100	1,94	0,14	4,27	0,01
	Итого:			69,3	70,4	218,9	1778	421	252	688	16,18	1,08	24,17	0,24
	Четверг													
	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 порционно	20		4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5		5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,40	0,02	1,61	0,20
	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	0,04	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:			17,8	26,8	68,9	589	477	68	381	1,42	0,08	3,05	0,32
	Обед													
278/2022	Суп куриный с зеленью	250		2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200		13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	55		0,9	2,9	6,3	54	23	8	15	0,30	0,01	14,50	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:		19,9	16,2	70,0	515	86	75	177	3,67	0,63	27,53	0,01
389	Полдник												
	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:		40,2	54,0	192,8	1429	563	143	558	5,09	0,71	30,58	0,33
	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 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		13,6	28,5	53,1	522	67	51	152	3,16	0,22	15,20	0,10
	Обед												
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,20	0,80	13,00	0,15
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	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	Всего:		43,8	27,1	107,9	880	124	147	320	10,44	1,05	28,55	0,25
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
421	Слоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,51	0,07	0,00	0,00
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,71	0,37	17,00	0,18
	Итого:		67,5	65,3	200,3	1687	439	232	689	14,31	1,64	60,75	0,53
	Итого по меню:		583,0	583,5	2208,3	16546	5583	2026	7219	123,31	9,84	411,86	2,80
	среднее за день		58,3	58,4	220,8	1655	558	203	722	12,33	0,98	41,19	0,28

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