

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ "Лицей №180"

В.А. Жукова



«УТВЕРЖДАЮ» Дирекция по
Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.И. Корнева

«24» августа 2022г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на первую четверть 2022-2023 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109Ф, 110, 121, 167Ф, 168, 176, 181, гимназия №50

Ленинского района № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 99, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185Ф, гимназия №184,

лицей №180

Московского района № 21, 64, 64Ф, 66, 69, 70, 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, 141, 183, лицей №82

Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей №40Ф, лицей №40, гимназия №1, гимназия №1Ф,

гимназия №13Ф, лицей №8

Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 173, 151, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28Ф

Приокского района № 11, 17, 32, 34, 45, 48, 88, 88Ф, 89, 131, 132, 134, 135, 140, 154, 174

Автозаводского района №5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 126, 127, 127Ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161

169, 170, 171, 179, 190, лицей №165, лицей №36, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		31,6	31,5	88,9	765,0	361,8	48,0	408,0	1,6	0,3	1,1	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,8	0,2	2,3	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	Огурцы свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,1	0,0	2,0	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		29,2	26,6	92,8	728,0	205,0	60,0	270,0	4,7	0,7	22,8	0,3
	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 357/1	Маковый рулетик посыпной	65	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,4	0,1	0,1	0,0
	Всего:		11,3	12,1	49,7	353,0	267,0	38,0	230,0	0,6	0,1	1,9	0,0
	Итого:		72,1	70,2	231,4	1846	834	146	908	6,9	1,1	25,8	0,4
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	10	4,6	5,8	0,7	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	5	0,1	3,7	0,1	33	1	0	2	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 33	Индейка с овощами	200	13,8	11,0	19,4	232	108	44	160	2,4	0,2	52,0	0,0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		23,5	24,3	52,5	522,0	324,0	58,9	289,4	4,0	0,4	52,2	0,1
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
ТТК 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	100	12,2	9,8	6,4	162	38	28	154	0,9	0,1	6,9	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		28,7	21,1	86,5	646,0	101,0	88,0	332,0	5,2	0,7	16,4	0,0
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2

	<i>Всего:</i>		8,9	9,7	30,9	247,0	260,0	35,0	210,0	1,0	0,3	17,3	0,2
	<i>Итого:</i>		62,0	63,6	175,8	1525	948	161	985	13,0	1,4	50,7	0,5
	Вторник												
	Завтрак												
15	Сыр порционno	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	250/5	11,3	9,7	44,1	308	219	123	305	3,5	0,2	2,3	0,0
338	Фрукты свежие	180	0,7	0,5	18,5	85	34	22	29	4,1	0,0	9,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		21,0	25,2	99,0	710,0	524,8	163,0	502,0	8,4	0,5	12,1	0,2
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	7,9	14,5	19,3	240	69	34	119	1,8	0,0	8,2	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		16,4	20,3	88,7	605,0	150,0	69,0	206,0	7,4	0,5	30,4	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 29	Булочка обсыпанная с творогом	50	5,8	5,3	16,5	137	42	9	61	0,4	0,0	0,2	2,3
	<i>Всего:</i>		11,4	10,3	38,5	293,0	284,0	39,0	249,0	0,6	0,1	2,0	2,3
	<i>Итого:</i>		48,8	55,8	226,2	1608	959	271	957	16,5	1,1	44,4	2,5
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
234	Биточки рыбные	100	13,0	10,4	15,4	207	51	22	154	1,0	0,0	0,3	4,4
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		19,1	22,5	56,1	503,0	122,8	65,0	275,0	3,8	0,3	15,3	4,4
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0

265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,6	0,1	1,9	11	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		21,4	16,6	99,0	631,0	75,0	87,0	300,0	5,1	0,6	19,5	0,2
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
422	Булочка ванильная	50	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		9,8	10,1	32,0	259,0	248,0	33,0	210,0	0,6	0,4	17,0	0,2
	Итого:		50,3	49,2	187,1	1393	446	185	785	9,6	1,3	51,8	4,8
	Четверг												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,0	0,1	0,5	0,1
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		30,4	23,5	68,8	608,0	306,8	45,0	371,0	2,4	0,3	0,6	0,1
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	4,8	8,1	7,3	121	41	17	64	0,8	0,1	4,4	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
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	15	0,1	0,0	0,4	2	3	2	6	0,1	0,0	1,5	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		38,1	30,5	101,1	832,0	97,0	116,0	284,0	5,3	0,6	15,2	0,1
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури с сыром	85	10,9	12,8	23,7	254	245	21	174	0,6	0,1	0,0	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
	Всего:		11,1	12,9	35,7	303,0	256,0	29,0	183,0	0,8	0,1	4,5	0,0
	Итого:		79,6	66,9	205,6	1743	660	190	838	8,5	1,0	20,3	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,7	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0

ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,2	0,2	0,3	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		28,7	34,3	88,6	779,0	318,8	99,0	357,0	6,3	0,5	14,7	0,2
	Обед												
177/2004	Буллон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,4	0,3	4,7	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		26,3	18,3	89,0	627,0	110,0	101,5	286,5	5,6	0,8	22,4	0,2
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	6,0	5,6	19,0	150	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		10,1	8,9	48,9	315	246	34	219	0,7	0,1	1,2	0,0
	Итого:		65,1	61,5	226,5	1721	675	235	863	12,6	1,5	38,3	0,4
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	55	7,9	5,7	12,3	132	159	11	112	0,7	0,2	0,5	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 "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		23,1	19,9	105,2	694,0	690,8	66,0	341,0	4,8	0,6	15,9	0,1
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	255	2,1	5,8	16,6	127	17	22	66	0,9	0,1	7,1	0,0
ТТК 34	Мясо с овощами	200	11,5	11,4	16,6	215	41	47	192	2,4	0,2	16,3	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 витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0

82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,0
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,7	0,0	0,3	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
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		30,2	32,0	113,0	861,0	124,0	180,0	439,0	9,0	0,7	9,5	0,0
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с джемом	75	3,6	3,9	38,5	204	23	9	39	0,5	0,0	0,2	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		4,8	4,7	75,8	366	54	24	56	4,0	0,1	33,2	0,0
	Итого:		77,3	55,5	322,4	1959	471	247	852	15,2	1,0	43,2	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 426	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
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	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"												
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		22,6	17,2	99,4	645,0	208,8	59,0	157,0	5,0	0,3	20,9	0,0
	Обед												
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,5	0,0	0,0
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		28,2	16,4	98,0	652,0	120,0	89,0	221,0	6,6	1,1	14,5	0,2
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с яблоками	60	2,9	3,3	21,5	127	20	7	30	0,8	0,0	0,3	0,0
	Всего:		8,9	9,7	30,9	247,0	260,0	35,0	210,0	1,0	0,3	17,3	0,2
	Итого:		59,7	43,3	228,3	1544	589	183	588	12,6	1,7	52,6	0,4

	Пятница													
Завтрак														
15	25	6,7	6,3	0,0	84	220	9	125	0,3	0,0	0,2	0,1		
14	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0		
ТТК 552	200	15,6	19,9	34,9	377	100	8	72	1,1	0,0	0,0	0,0		
71	55	0,6	0,1	1,9	11	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0		
ТТК 245	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0		
	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0		
Всего:		27,3	35,5	73,2	718,0	398,8	33,7	258,0	2,4	0,3	13,3	0,1		
Обед														
120	250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,5	0,1	1,6	0,0		
ТТК 274	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0		
312	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0		
338	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0		
ТТК 43	200	0,3	0,1	18,9	78	12	6	16	0,8	0,0	2,5	0,0		
	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0		
Всего:		24,8	23,2	103,3	722,0	269,0	82,0	320,0	7,4	0,8	23,2	0,1		
Полдник														
386	200	6,0	5,6	19,0	150	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0		
ТТК 246	50	3,3	4,7	24,2	152	5	5	25	0,4	0,0	0,0	0,0		
		9,3	10,3	43,2	302,0	243,0	33,0	207,0	0,6	0,1	1,2	0,0		
Итого:		61,4	69,0	219,7	1742	911	149	785	10,4	1,2	37,7	0,3		
Итого по меню:		1227,2	1156,2	4284,2	32331	14100	4024	16430	246,5	26,0	882,3	17,1		
среднее за день		61,4	57,8	214,2	1617	705	201	822	12,3	1,3	44,1	0,9		

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