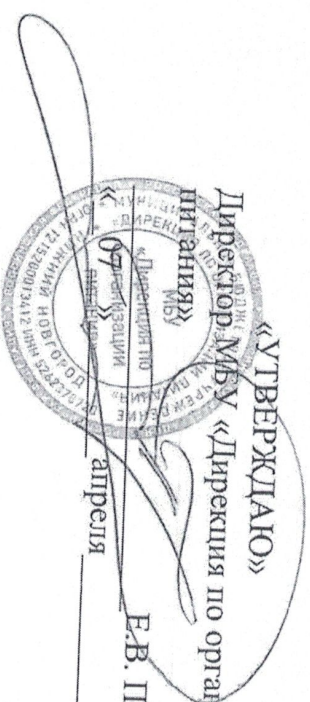




«СОГЛАСОВАНО»

В.В. Пороховой
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

В.В. Пороховой
2025 г.

2-х недельное примерное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов с 14 по 30 апреля 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 школы № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185ф, гимназия №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, 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			Энергетич еская ценность (ккал)	Макроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
	Первая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,2	0,0	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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 микроэutriентами	37	3,0	0,7	21,2	104	15	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		17,8	21,1	98,6	639	52	19	46	4,5	0,2	11,3	0,1	
	Обед													
112	Суп с вермишелью и картофелем, мясом, зеленью	260	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	
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	
	Хлеб полезный с микроэutriентами/Батон витаминный с микроэutriентами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		21,6	16,6	91,6	631	83	80	278	4,9	0,4	6,8	0,0	
	Полдник													
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0	
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0	
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,9	0,1	3,8	0,0	
	Итого:		51,4	47,1	233,9	1577	229	122	455	10,2	0,6	22,0	0,1	
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1	
182	Каша молочноя рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,2	
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,0	
	Батон витаминный с микроэutriентами	42	3,4	0,8	24,0	118	17	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		15,2	24,9	83,0	621	296	57	263	2,1	0,2	2,9	0,3	
	Обед													
119	Суп с горохом, мясом, грибами, зеленью	260/15	11,5	4,7	32,3	217	49	38	97	3,4	0,6	1,3	0,0	
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1	
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0	
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0	
	Хлеб полезный с микроэutriентами/Батон витаминный с микроэutriентами	25/48	5,6	1,3	38,3	187	37	0	0	1,9	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		42,9	20,0	129,3	869	142	123	289	8,9	1,1	4,7	0,1	
	Полдник													
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,3	0,1	0,3	0,0	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,5	0,0	0,0	0,0	

	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3	0,0
	Итого:		64,6	50,5	278,3	1831	524	226	643	15,2	1,4	18,9	0,4
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,7	3,4	202	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон витаминный с микроутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Всего:		20,5	24,0	60,9	544	248	50	333	6,2	0,5	25,1	0,3
	Обед												
177/2004	Буллон с куринным филе, гречками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/41	5,1	1,1	34,3	168	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		34,7	18,1	99,7	700	83	180	276	9,1	0,6	1,5	0,0
	Подник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,3	0,1	0,4	0,1
	Всего:		10,4	10,3	57,7	367	275	42	237	1,5	0,1	2,2	0,1
	Итого:		65,6	52,4	218,3	1611	606	272	846	16,8	1,2	28,9	0,4
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
182	Каша молочная пшениная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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 микроутриентами	34	2,7	0,7	19,4	95	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		16,9	24,7	66,1	557	379	54	303	2,6	0,2	4,6	0,1
	Обед												
111/2004	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	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	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
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/30	4,2	0,9	27,3	134	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		28,1	25,5	99,6	739	153	89	339	6,2	0,6	18,7	4,4
	Подник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,7	0,1	0,1	0,0

338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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
	Всего:		9,7	11,5	77,7	454	66	25	78	3,8	0,1	31,1	0,0
	<i>Итого:</i>		54,7	61,7	243,4	1750	597	168	720	12,6	0,9	54,4	4,6
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	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
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	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	21	1,7	0,4	12,0	59	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		18,5	21,2	88,4	618	35	147	244	6,7	0,4	1,3	0,0
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	265	3,8	5,0	7,8	92	36	23	77	1,2	0,0	18,8	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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/46	5,5	1,2	37,1	182	36	0	0	1,9	0,2	0,0	0,0
	Всего:		39,7	27,8	98,4	834	128	141	314	6,7	0,4	21,3	0,1
	Полдник												
ТТК 246	Плошка с сахаром	100	6,6	10,0	48,5	310	10	10	51	0,8	0,1	0,0	0,0
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,8	0,2	4,0	0,0
	Всего:		6,6	10,0	71,5	402	24	18	65	3,6	0,3	4,0	0,0
	<i>Итого:</i>		64,8	59,0	258,3	1854	188	306	623	17,0	1,1	26,6	0,1
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон, обогащенный йодокальцием	24	1,7	0,6	12,0	58	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		11,5	17,8	88,4	559	344	69	264	5,2	0,4	12,5	0,2
	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	0,0
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	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, обогащенный йодокальцием	25/31	4,0	1,1	26,3	127	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,7	20,9	107,8	711	163	39	155	3,7	0,4	18,3	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0

700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,9	0,1	3,8	0,0
	Итого:		47,3	48,1	240,0	1578	602	131	550	9,8	0,9	34,7	0,3
223	Завтрак												
338	Запеканка из творога со стущённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	0,1	0,5	0,1
377	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	38	2,7	1,0	19,0	91	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		29,1	21,6	78,3	620	332	56	395	4,3	0,1	14,4	0,1
177/2004	Обед												
234	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
304	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
342	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,0
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/37	4,4	1,2	29,3	142	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		36,3	21,2	106,0	755	101	87	286	4,6	0,4	5,3	4,5
ТТК 376	Подник												
338	Пирожок печёный сдобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,3	0,1	0,3	0,0
ТТК 472	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,5	0,0	0,0	0,0
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3	0,0
	Итого:		71,9	48,4	250,3	1716	519	189	772	13,1	0,6	31,0	4,5
	Завтрак												
10/2004	Бульброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,0
ТТК 536	Вермишель молочная	200	7,0	5,3	23,4	170	169	25	105	0,5	0,1	2,0	0,3
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	31	2,2	0,8	15,5	74	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		20,4	20,5	82,0	590	560	75	371	4,1	0,3	14,3	0,4
	Обед												
11/2004	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	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/45	5,0	1,4	33,3	161	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		32,6	25,6	103,4	800	115	187	359	8,7	0,8	10,1	0,0
386	Подник												
ТТК 376	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
	Пирожок печёный сдобный с яблоками	100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,3	0,1	0,4	0,1
	Всего:		10,4	10,3	57,7	367	275	42	237	1,5	0,1	2,2	0,1

	<i>Итого:</i>		63,3	56,4	243,1	1757	950	304	967	14,3	1,2	26,6	0,5
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
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
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	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, обогащенный йодоказеином	29											
	<i>Всего:</i>		13,9	24,9	49,8	481	377	51	301	1,7	0,1	2,0	0,2
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	265	3,8	5,0	7,8	92	36	23	77	1,2	0,0	18,8	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	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
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	30/43	5,2	1,4	34,5	167	22	0	0	1,2	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		28,9	28,2	109,8	805	105	47	187	3,9	0,3	39,0	0,1
	Полдник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик рассыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,7	0,1	0,1	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
	<i>Всего:</i>		9,2	11,4	67,0	408	63	26	79	4,0	0,1	15,2	0,0
	<i>Итого:</i>		52,0	64,5	226,6	1694	545	124	567	9,7	0,5	56,2	0,3
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
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, обогащенный йодоказеином	29	2,0	0,7	14,5	70	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		20,8	14,9	77,7	531	26	40	184	1,8	0,2	14,1	0,1
	Обед												
77/2/2004	Булбон с куриным филе, грибами, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	10,5	44	11	6	11	0,9	0,0	6,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/42	4,7	1,4	31,8	154	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		40,3	20,7	113,1	796	93	193	501	14,6	0,6	26,1	0,0
	Полдник												
421	Сдоба обыкновенная	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,0	0,1	0,0	0,0

Напиток овсяный шоколадный, обогащённый	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Всего:		10,1	11,6	78,9	458	17	13	75	1,0	0,1	0,0
<i>Итого:</i>		71,3	47,2	269,7	1784	136	246	760	17,4	0,9	40,2
Итого по меню:		606,7	535,3	2461,8	17152	4896	2088	6903	135,9	9,3	339,5
среднее за день		60,7	53,5	246,2	1715	490	209	690	13,6	0,9	33,9
											1,1

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