

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ «Дирекция по организации  
питания»

Е.В. Пороховой  
\_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2025 г.



2-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов с 14 по 31 мая 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 №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 №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,114,119,124,125,126,127,128,129,130,133,137,144,145,161,169,170,171,179,190, лицей №№ 36,165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<i>Первая неделя</i>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	<b>150/30</b>	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,2	0,0
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>36</b>	2,9	0,7	20,6	101	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>17,7</b>	<b>21,1</b>	<b>98,0</b>	<b>636</b>	<b>51</b>	<b>19</b>	<b>46</b>	<b>4,4</b>	<b>0,2</b>	<b>11,3</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	<b>250/15</b>	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0
265	Плов из говядины	<b>200</b>	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	<b>20</b>	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,2	0,0	5,0	0,0
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/26</b>	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>22,0</b>	<b>19,1</b>	<b>100,2</b>	<b>661</b>	<b>167</b>	<b>65</b>	<b>276</b>	<b>5,1</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	<b>100</b>	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0
700	Напиток клюквенный	<b>200</b>	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>12,1</b>	<b>9,4</b>	<b>43,8</b>	<b>308</b>	<b>95</b>	<b>23</b>	<b>131</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,8</b>	<b>49,6</b>	<b>242,0</b>	<b>1605</b>	<b>314</b>	<b>107</b>	<b>453</b>	<b>10,4</b>	<b>0,7</b>	<b>35,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционно	<b>20</b>	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	<b>200/5</b>	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,2
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	<b>100</b>	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>23</b>	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>14,9</b>	<b>23,9</b>	<b>61,6</b>	<b>524</b>	<b>370</b>	<b>46</b>	<b>282</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>
	<b>Обед</b>												
119	Суп с горохом, мясом, гречками, зеленью	<b>260/10</b>	10,5	4,4	24,6	180	44	38	97	3,1	0,5	1,3	0,0
295	Котлета куриная	<b>100</b>	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
309	Рожки отварные	<b>150</b>	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0





	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	<b>10</b>	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	<b>200/5</b>	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1
338	Фрукты свежие	<b>195</b>	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>24</b>	1,7	0,6	12,0	58	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>11,5</b>	<b>17,8</b>	<b>88,4</b>	<b>559</b>	<b>344</b>	<b>69</b>	<b>264</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>12,5</b>	<b>0,2</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с чечевицей, говядиной тушёной, зеленью	<b>260</b>	9,2	4,8	23,2	172	22	30	140	2,5	1,0	6,7	0,1
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
309	Рожки отварные	<b>150</b>	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/35</b>	4,3	1,2	28,3	137	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>27,3</b>	<b>19,6</b>	<b>94,2</b>	<b>657</b>	<b>73</b>	<b>61</b>	<b>207</b>	<b>5,4</b>	<b>1,1</b>	<b>11,8</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	<b>100</b>	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0
700	Напиток клюквенный	<b>200</b>	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>12,1</b>	<b>9,4</b>	<b>43,8</b>	<b>308</b>	<b>95</b>	<b>23</b>	<b>131</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50,8</b>	<b>46,8</b>	<b>226,4</b>	<b>1524</b>	<b>512</b>	<b>153</b>	<b>602</b>	<b>11,5</b>	<b>1,6</b>	<b>28,1</b>	<b>0,4</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	<b>150/30</b>	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	0,1	0,5	0,1
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>38</b>	2,7	1,0	19,0	91	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>29,1</b>	<b>21,6</b>	<b>78,3</b>	<b>620</b>	<b>332</b>	<b>56</b>	<b>395</b>	<b>4,3</b>	<b>0,1</b>	<b>14,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	<b>25/15/250</b>	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
ТТК 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	<b>100</b>	13,0	13,9	6,9	205	26	11	163	0,6	0,1	17,5	0,0
304	Рис отварной	<b>150</b>	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/28</b>	3,8	1,0	24,8	120	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>31,0</b>	<b>22,0</b>	<b>87,1</b>	<b>696</b>	<b>90</b>	<b>67</b>	<b>291</b>	<b>3,6</b>	<b>0,4</b>	<b>19,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Полдник</b>												
	Сочник с фруктовой начинкой	<b>70</b>	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	<b>200</b>	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,5	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>3,5</b>	<b>10,9</b>	<b>58,3</b>	<b>349</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>



ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	<b>100</b>	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,7	0,1	0,1	0,0
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>10,0</b>	<b>11,2</b>	<b>66,3</b>	<b>436</b>	<b>89</b>	<b>43</b>	<b>104</b>	<b>3,8</b>	<b>0,1</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>58,7</b>	<b>81,3</b>	<b>278,9</b>	<b>1730</b>	<b>371</b>	<b>130</b>	<b>472</b>	<b>9,2</b>	<b>0,5</b>	<b>52,9</b>	<b>0,2</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 499	Котлета куриная	<b>90</b>	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,0
304	Рис отварной	<b>150</b>	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	<b>60</b>	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)	<b>200</b>	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>29</b>	2,0	0,7	14,5	70	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>20,8</b>	<b>14,9</b>	<b>77,7</b>	<b>531</b>	<b>26</b>	<b>40</b>	<b>184</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	<b>30/15/250</b>	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
431/2004	Печень по-строгановски	<b>100</b>	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
377	Чай с лимоном	<b>200/15</b>	0,3	0,1	10,5	44	11	6	11	0,9	0,0	6,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/42</b>	4,7	1,4	31,8	154	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>40,3</b>	<b>20,7</b>	<b>113,1</b>	<b>796</b>	<b>93</b>	<b>193</b>	<b>501</b>	<b>14,6</b>	<b>0,6</b>	<b>26,1</b>	<b>0,0</b>
	<b>Полдник</b>												
421	Сдоба обыкновенная	<b>50</b>	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0
	Молоко витаминизированное	<b>200</b>	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
	<b>Всего:</b>		<b>10,1</b>	<b>9,7</b>	<b>39,3</b>	<b>285</b>	<b>248</b>	<b>34</b>	<b>217</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>71,3</b>	<b>45,3</b>	<b>230,1</b>	<b>1611</b>	<b>367</b>	<b>267</b>	<b>902</b>	<b>17,1</b>	<b>1,2</b>	<b>57,2</b>	<b>0,3</b>
	Итого по меню:		603,1	549,2	2380,5	16526	4626	2006	6815	128,4	9,6	356,2	7,0
	среднее за день		60,3	54,9	238,0	1653	463	201	682	12,8	1,0	35,6	0,7

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