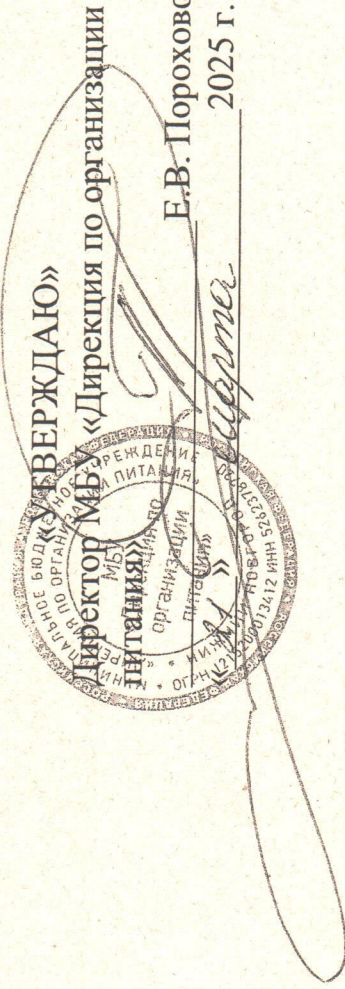




2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на апрель 2025 года в общеобразовательных учреждениях:

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, 111, 114, 119, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190, лицеи № 36, 165, гимназия № 136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	Ba	C	A	
Первая неделя														
Понедельник														
	Завтрак	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,04
14	Масло сливочное	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,2	0,03	0,03
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	37	3,0	0,7	21,2	104	15	0	0	0,7	0,1	0,0	0,00	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами		17,8	21,1	98,6	639	52	19	46	4,5	0,2	11,3	0,1	0,1
	Всего:													
	Обед	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02	0,02
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,00	0,00
265	Плов из говядины	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00	0,00
348	Компот из кураги	25/48	5,6	1,3	38,3	187	37	0	0	1,9	0,2	0,0	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами		24,3	19,3	111,4	746	199	78	296	5,1	0,6	11,7	0,0	0,0
	Всего:													
	Полдник	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,03	0,03
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с творогом	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,00	0,00
700	Напиток клюквенный		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,9	0,1	3,8	0,0	0,0
	Всего:		54,2	49,8	253,7	1693	346	120	473	10,5	0,8	26,9	0,1	0,1
	Итого:													
	Вторник													
	Завтрак	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,06	0,06
14	Масло сливочное	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,20	0,20
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,02	0,02
382	Какао с молоком	42	3,4	0,8	24,0	118	17	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами		15,2	24,9	83,0	621	296	57	263	2,1	0,2	2,9	0,3	0,3
	Всего:													
	Обед	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,00	0,00
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06	0,06
295	Котлета куриная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02	0,02
309	Рожки отварные	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00	0,00
342	Компот из груши	25/33	4,4	1,0	29,7	145	31	0	0	1,6	0,2	0,0	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами		39,0	19,1	102,9	737	111	118	299	7,3	0,7	8,4	0,08	0,08
	Всего:													
	Полдник	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,3	0,1	0,3	0,01	0,01
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с курагой													

338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,5	0,0	
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3
	Итого:		60,7	49,6	251,9	1699	493	221	653	13,6	1,0	22,6
	Среда											
	Завтрак											
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,00
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,7	3,4	202	124	20	245	2,6	0,1	0,7
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,5	0,0	12,5
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9
	Батон витаминный с микронутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,6	0,1	0,0
	Всего:		20,5	24,0	60,9	544	248	50	333	6,2	0,5	25,1
	Обед											
177/2004	Буллон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/41	5,1	1,1	34,3	168	34	0	0	1,8	0,2	0,0
	Всего:		34,7	18,1	99,7	700	83	180	276	9,1	0,6	1,5
	Полдник											
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с картофелем и луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3
	Всего:		11,2	12,2	49,9	355	271	46	252	1,0	0,2	3,1
	Итого:		66,4	54,3	210,5	1599	602	276	861	16,2	1,2	29,8
	Четверг											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,04
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	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
	Кисломолочный продукт"Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	22	1,8	0,4	12,6	62	8	0	0	0,4	0,1	0,0
	Всего:		15,8	25,3	62,6	545	388	52	303	2,1	0,2	4,8
	Обед											
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	5,5	7,9	13,9	149	41	26	84	1,6	0,2	10,4
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1

Питание с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами													
Всего:													
Полдник	25/36	4,7	1,0	31,4	154	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,00	
Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,7	0,1	0,1	0,01	
Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00	
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,00	
Всего:		9,7	11,5	77,7	454	66	25	78	3,8	0,1	31,1	0,01	
Итого:		54,3	63,6	230,0	1714	635	178	727	12,4	1,0	55,9	4,8	
Пятница													
Завтрак													
Бифтекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,00	
Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02	
Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00	
Батон витаминный с микроэлементами	28	2,2	0,6	16,0	78	11	0	0	0,6	0,1	0,0	0,00	
Всего:		15,9	19,0	83,7	569	29	22	78	3,1	0,2	1,3	0,0	
Обед													
Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	260	3,1	4,2	7,8	82	36	21	67	1,1	0,2	18,7	0,00	
Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,08	
Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,03	
Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00	
Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,7	0,2	0,0	0,00	
Всего:		36,6	28,2	93,9	806	120	143	331	6,1	0,6	21,3	0,1	
Полдник													
Плюшка с сахаром	100	6,6	10,0	48,5	310	10	10	51	0,8	0,1	0,0	0,00	
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,8	0,2	4,0	0,00	
Всего:		6,6	10,0	71,5	402	24	18	65	3,6	0,3	4,0	0,00	
Итого:		59,1	57,2	249,1	1777	173	183	474	12,9	1,1	26,6	0,13	
Вторая неделя													
Понедельник													
Завтрак													
Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00	
Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,10	
Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,00	
Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,14	
Батон, обогащенный йодоказеином	24	1,7	0,6	12,0	58	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00	
Всего:		11,5	17,8	88,4	559	344	69	264	5,2	0,4	12,5	0,24	
Обед													
Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02	

[illegible]

«Юрский» с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью													
348	Биточки домашние	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2	0,01
	Каша гречневая рассыпчатая	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,00
	Компот из кураги	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00
	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	0,00
	Всего:		32,6	25,6	103,4	800	115	187	359	8,7	0,8	10,1	0,01
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,3	0,1	0,4	0,09
	Всего:		10,4	10,3	57,7	367	275	42	237	1,5	0,1	2,2	0,1
	Итого:		63,3	56,4	243,1	1757	950	304	967	14,3	1,2	26,6	0,49
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
15	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,02
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	30	2,1	0,8	15,0	72	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		16,3	24,8	61,7	534	365	54	303	1,9	0,1	4,6	0,12
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	4,6	5,7	17,2	139	16	22	71	0,9	0,3	8,5	0,00
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,04
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	30/39	4,9	1,3	32,5	157	22	0	0	1,2	0,1	0,0	0,00
	Всего:		29,4	28,8	117,2	842	85	46	181	3,6	0,6	28,8	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с картофелем и луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00
	Всего:		6,2	7,7	52,7	306	55	31	82	4,2	0,1	14,4	0,0
	Итого:		51,9	61,3	231,6	1682	505	131	566	9,7	0,8	47,8	0,19
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,03
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,00

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	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	29	2,0	0,7	14,5	70	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		20,8	14,9	77,7	531	26	40	184	1,8	0,2	14,1	0,1
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	265	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,2	0,1	7,1	0,01
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00
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	0,9	0,0	0,1	0,00
	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	0,00
	Всего:		33,3	24,4	114,9	803	93	189	553	14,8	0,6	26,4	0,03
	Полдник												
421	Сдоба обыкновенная	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,0	0,1	0,0	0,01
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином B ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		10,1	11,6	78,9	458	17	13	75	1,0	0,1	0,0	0,0
	Итого:		64,2	51,0	271,5	1792	136	242	812	17,6	0,9	40,5	0,10
	Итого по меню:		583,3	542,7	2429,7	17000	4969	1988	6897	129,4	9,8	342,0	11,4
	среднее за день		58,3	54,3	243,0	1700	497	199	690	12,9	1,0	34,2	1,1

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