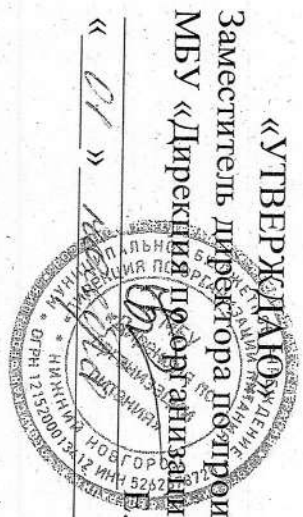




«СОГЛАСОВАНО»

Иванов
Иванов



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»

И.И. Корнева

2023г.

4-х недельное примерное циклическое меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на вторую четверть 2023-2024 учебного 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 № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 123Ф, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия №184, лицей №180
- Московского района № 21, 64, 66, 67, 69, 70, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87
- Сормовского района № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117Ф, 141, 183, лицей №82
- Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, гимназия №1, лицей №№ 8, 40
- Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, гимназия №№ 25, 53
- Приокского района №11, 32, 34, 45, 48, 88, 88Ф, 89, 132, 134, 135, 135Ф, 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, 127, 127Ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Завтрак

Масло сливочное порционно

211 Омлет с сыром

338 Фрукты свежие

377 Чай с лимоном

Батон витаминный с микроэлементами

Всего:

Обед

112 Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью

260 Гуляш из говядины

302 Каша гречневая рассыпчатая

348 Компот из кураги

Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами

Всего:

Полдник

ТТК 27 Хачапури

388 Напиток из плодов шиповника

338 Фрукты свежие

Всего:

Ужин:

Вторник

Завтрак

14 Масло шоколадное

223 Запеканка из творога со стужённым молоком

338 Фрукты свежие

376 Чай с сахаром

Батон витаминный с микроэлементами

Всего:

Обед

ТТК 52 Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью

ТТК 274 Ёжики "Аппетитные"

312 Пюре картофельное

ТТК 472 Напиток из облепихи

Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами

№ рецептура по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества				Энергетич. ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)										
			белки	жиры	углеводы	Са		Mg	P	Fe	B ₁	C	A					
	Завтрак																	
	Масло сливочное порционно																	
211	Омлет с сыром	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1				
338	Фрукты свежие	200	24,0	30,1	4,4	385	460	41	487	3,2	0,0	0,9	0,0					
377	Чай с лимоном	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0					
	Батон витаминный с микроэлементами	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0					
	Всего:	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0					
	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					
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	0,0					
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	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	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0					
	Всего:		31,3	24,3	105,3	794	108	218	477	10,0	0,6	6,6	0,0					
	Полдник																	
ТТК 27	Хачапури	80	10,3	12,1	22,2	238	231	20	163	0,6	0,1	0,1	0,0					
388	Напиток из плодов 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:		11,5	12,9	59,5	400	262	35	180	4,1	0,1	33,1	0,0					
	Ужин:																	
	Вторник																	
	Завтрак																	
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0					
223	Запеканка из творога со стужённым молоком	200/25	33,0	25,2	43,3	532	366	51	503	1,3	0,1	0,6	0,1					
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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	0,1	0,0	0,0					
	Всего:		35,8	32,5	82,6	766	402	67	525	5,6	0,2	13,7	0,1					
	Обед																	
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	260	7,5	5,3	8,6	112	35	36	78	1,6	0,1	11,3	0,0					
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0					
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1					
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0					
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0					

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 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,0
	Всего:		36,6	28,1	78,5	713	130	140	342	6,8	0,4	23,5	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,7	0,1	0,9	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		9,3	6,1	59,3	330	52	37	77	3,7	0,1	21,5	0,0
	<i>Итого:</i>		75,9	69,4	234,5	1866	367	382	849	17,5	1,0	46,6	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,7	0,0	0,0	0,0
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	26	0,2	0,0	0,6	3	4	3	5	0,1	0,0	1,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
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	0,1	0,0	0,0
	Всего:		15,9	27,5	77,7	621	115	24	81	5,1	0,1	14,1	0,1
	Обед												
177/2004	Буллон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/25	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,9	0,1	0,8	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
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	55	0,9	2,9	6,3	54	23	8	15	0,3	0,0	14,5	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	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		30,0	14,0	77,5	585	115	90	171	4,7	0,4	24,6	0,0
	Полдник												
ТТК376	Пирожок печёный слоёный с яйцом	75	7,9	11,3	18,1	205	37	10	89	1,1	0,1	0,0	0,1
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	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
	Всего:		8,4	11,8	53,2	353	58	22	103	4,0	0,1	13,0	0,1
	<i>Итого:</i>		54,3	53,3	208,4	1559	288	135	355	13,8	0,6	51,8	0,2
	Суббота												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
	Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

	Итого:	Вторник											
	Завтрак												
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	25	0,2	0,0	0,8	4	6	4	6	0,2	0,0	1,3	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	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,2	0,0	0,0
	Всего:		28,0	16,3	67,9	530	117	113	264	4,9	0,4	3,0	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
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	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
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	25/50	7,4	1,7	50,8	249	46	0	0	2,4	0,4	0,0	0,0
	Всего:		38,0	28,6	139,7	996	163	88	264	9,1	0,9	19,2	0,1
	Подник												
ТТК 376	Пирожок печеный слоеный с мясом, рисом	75	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,9	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		9,8	10,6	45,0	315	54	36	116	4,0	0,1	17,5	0,0
	Итого:		75,8	55,5	252,6	1841	334	237	644	18,0	1,4	39,7	0,2
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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	0,1	0,0	0,0
	Всего:		15,8	21,7	55,5	480	276	59	243	6,5	0,1	23,7	0,0
	Обед												
88	Ши 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 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,0	4,8	0,0
388	Напиток из плодов 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 витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		30,0	32,0	103,5	821	116	63	264	5,2	0,5	42,4	0,1

312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/45	5,4	1,2	36,5	179	36	0	0	1,9	0,3	0,0	0,0
	Всего:		39,2	29,1	95,1	799	258	147	411	6,5	0,5	3,7	0,2
	Подлинник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,7	0,1	0,9	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Всего:		9,5	6,2	45,3	276	57	42	77	4,6	0,1	16,0	0,0
	<i>Итого:</i>		66,4	61,4	225,6	1721	417	250	739	16,2	0,7	34,1	0,3
	Суббота												
	Завтрак												
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
15	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,1	0,0	0,1	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	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		28,7	42,6	88,6	851	187	196	480	8,7	0,3	3,2	0,2
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, зеленью	275	6,1	7,7	16,8	161	8	20	51	0,7	0,1	7,5	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200/5	13,5	16,8	22,5	296	21	46	145	1,9	0,3	4,7	0,0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	65	1,0	3,3	7,3	63	27	9	18	0,4	0,0	17,0	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	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		24,8	28,7	97,0	747	86	75	214	4,6	0,6	29,2	0,0
	Подлинник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином D	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
421	Сдоба обыкновенная м/р	75	5,8	4,5	34,1	200	10	8	43	0,6	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:		8,3	11,4	65,8	398	31	20	57	3,5	0,1	13,0	0,0
	<i>Итого:</i>		61,8	82,7	251,4	1996	304	291	751	16,8	1,0	45,4	0,2
	Третья 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 57	Пудинг "Лакомка" со стуханным молоком	200/20	20,2	13,8	65,2	465	77	13	74	0,6	0,1	0,2	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0

271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (дол.гарнир)	75	1,2	3,9	9,0	75	31	11	21	0,4	0,0	19,8	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		21,5	22,3	72,5	577	107	57	176	3,7	0,4	40,2	0,1
	Обед												
99	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,3	4,7	9,5	97	22	21	47	1,0	0,1	11,9	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	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Всего:		39,2	28,1	93,5	783	82	123	270	6,5	0,5	13,7	0,1
	Поддник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курицей и капустой	75	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,7	0,1	0,9	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	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
	Всего:		9,3	6,1	46,3	278	50	37	71	3,7	0,1	13,9	0,0
	Итого:		70,0	56,5	212,3	1638	239	217	517	13,9	0,9	67,7	0,2
	Завтрак												
	Четверг												
	Масло сливочное порционно												
278	Тертые мясные в соусе	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,1
304	Рис отварной	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Всего:	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,2	0,0	0,0
	Обед		24,3	37,3	96,6	819	113	43	193	1,8	0,4	0,9	0,2
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 56	Соус из индейки с овощами	200	14,3	10,9	16,0	220	24	30	67	2,0	0,2	39,0	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 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	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,6	16,4	80,3	577	108	83	197	8,7	0,6	61,5	0,0
	Поддник												
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с мясом, рисом	75	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,9	0,1	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
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0

