

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Гимназия № 136»

Н.С. Лежнина

«25» для *ассессоры* 2024г



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

«25» *Пороховой* 2024г.



2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся 5-11 классов
МБОУ «Гимназия № 136» на декабрь 2024 г.

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 ₁	C	A
<i>Первая неделя</i>													
Понедельник													
Завтрак													
15	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
ТТК	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	2	169	39	102	0,80	0,05	0,25	0,02
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,40	0,20	17,60	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		5,7	6,3	42,8	249	33	39	103	2,75	0,28	17,70	0,00
Обед													
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		28,5	24,7	108,7	771	189	196	360	9,80	0,69	14,80	0,06
Полдник													
ТТК 141	Пицца сырная	100	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,80	0,10	0,27	0,03
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		15,1	17,4	59,9	457	398	34	292	1,45	0,11	20,27	0,03
	Итого:		49,3	48,4	211,4	1477	620	269	755	14,00	1,08	52,77	0,09
Вторник													
Завтрак													
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон витаминный с микронутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		17,2	20,5	81,8	581	108	51	239	2,3	0,5	1,6	0,1
Обед													
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,2	0,8	13,0	0,15
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		41,6	19,8	111,7	822	144	119	291	8,10	1,29	15,19	0,24
	Полдник												
ГТК 357/1	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Маковый рулетик посыпной	65	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01
	Всего:		7,7	8,1	49,7	297	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01
	Итого:		66,5	48,4	243,2	1700	277	178	572	10,79	1,83	16,88	0,39
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		31,5	25,0	76,4	657	41	117	256	4,32	0,25	4,56	0,12
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		24,1	13,9	82,7	553	66	66	205	4,94	0,48	28,86	0,02
	Полдник												
ГТК 29	Булочка обсыпная с творогом	70	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,50	0,10	0,00	0,01
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
	Всего:		13,8	12,2	46,0	350	301	43	274	0,70	0,20	1,80	0,05
	Итого:		69,4	51,1	205,1	1560	408	226	735	9,96	0,93	35,22	0,19
	Четверг												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,09	0,05	0,58	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ГТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		14,9	15,7	78,4	528	37	25	71	2,53	0,20	8,18	0,04
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00

234	Биточки рыбные	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		25,6	21,7	79,2	613	150	98	356	5,83	0,51	6,06	4,46
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с мясом рисом	75	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,90	0,10	0,00	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		9,1	10,0	42,7	298	22	16	93	0,90	0,10	0,00	0,01
	<i>Итого:</i>		49,6	47,4	200,3	1439	209	139	520	9,26	0,81	14,24	4,51
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		15,7	25,8	78,5	610	109	20	73	4,5	0,1	13,9	0,0
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	275	4,7	6,5	10,0	117	41	27	94	1,8	0,1	10,1	0,06
285	Макаронник с печенью	200	19,7	12,4	42,8	362	26	26	291	6,20	0,40	0,70	0,20
101/2004	Икра кабачковая	65	0,8	3,0	5,0	51	21	9	20	0,50	0,02	6,00	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		29,2	22,8	96,9	711	124	67	411	11,00	0,67	18,88	0,26
	Полдник												
ТТК 141	Пицца сырная	100	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,80	0,10	0,27	0,03
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		15,1	17,4	59,9	457	398	34	292	1,45	0,11	20,27	0,03
	<i>Итого:</i>		60,0	66,0	235,3	1778	631	121	776	16,95	0,88	53,05	0,29
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 162/2	Филе куриное с персиками	100	22,6	13,6	5,0	233	141	80	226	1,20	0,06	1,58	0,08
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00

	Завтрак													
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00	
	Батон, обогащенный йодоказеином	45	3,2	1,1	22,5	108	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		16,2	20,2	70,8	523	14	46	197	2,5	0,1	0,8	0,0	
	Обед													
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,01	
234	Котлета рыбная	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40	
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06	
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00	
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	
	Всего:		23,3	20,6	75,7	621	175	123	374	5,05	0,72	1,75	4,47	
	Полдник													
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,54	0,05	0,16	0,03	
	Всего:		6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,54	0,05	0,16	0,03	
	Итого:		46,4	52,3	195,1	1468	211	177	618	8,05	0,85	2,73	4,50	
	Среда													
	Завтрак													
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	13,2	10,6	3,3	161	156	16	99	1,10	0,00	0,60	0,03	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03	
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14	
	Батон, обогащенный йодоказеином	35	2,5	0,9	17,5	84	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		28,6	22,2	87,4	659	259	187	404	6,60	0,55	1,50	0,20	
	Обед													
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	275	5,0	6,4	10,2	119	39	25	87	1,7	0,2	9,2	0,01	
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00	
309	Вермишель отварная	200	7,2	6,3	37,2	236	9	10	47	1,00	1,00	0,00	0,00	
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00	
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	
	Всего:		81,7	30,9	25,4	98,6	745	84	50	197	5,57	1,57	12,10	
	Полдник													

ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом рисом	75	9,1	10,0	20,3	208	22	16	93	0,90	0,10	0,00	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		9,1	10,0	42,7	298	22	16	93	0,90	0,10	0,00	0,01
	Итого:		68,6	57,6	228,7	1702	365	253	694	13,07	2,22	13,60	0,22
Четверг													
Завтрак													
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
342	Компот из яблок (горячий напиток)	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	35	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		15,2	16,9	67,6	483	37	42	100	3,1	0,1	4,7	0,1
Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,90	0,10	17,40	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		36,0	27,7	67,8	691	142	157	367	5,9	0,3	20,3	0,1
Полдник													
ТТК 27	Хачапури	75	9,6	11,3	20,9	224	217	19	153	0,53	0,05	0,04	0,02
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
	Всего:		9,7	11,4	36,8	289	221	23	156	0,73	0,05	3,84	0,02
	Итого:		60,9	56,0	172,2	1463	400	222	623	9,72	0,49	28,86	0,21
Пятница													
Завтрак													
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		25,0	23,8	73,7	607	63	39	169	5,36	0,27	11,30	0,06
Обед													
101	Суп картофельный с рисом рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,9	0,1	8,3	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		18,9	19,6	69,5	528	59	73	236	4,05	0,36	20,96	0,00
	Подник												
ТТК 357/1	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Маковый рулетик посыпной	65	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01
	Всего:		7,7	8,1	49,7	297	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01
	Итого:		51,6	51,5	192,9	1432	147	120	447	9,81	0,68	32,31	0,07
	Суббота												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,20	0,30	0,00
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		19,6	24,6	86,7	644	36	36	151	0,75	0,23	7,90	0,04
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
285	Макаронник с мясом	200	18,2	16,0	39,0	375	22	21	118	1,80	0,18	0,50	0,02
101/2004	Икра кабачковая	45	0,5	2,1	3,5	35	14	6	14	0,4	0,0	4,3	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		30,7	23,0	100,2	728	78	60	239	5,28	0,52	9,80	0,02
	Подник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Всего:		6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Итого:		57,2	59,1	235,5	1696	136	104	437	6,53	0,85	17,90	0,06
	Итого по меню:		707,4	651,4	2555,3	19011	4114	2150	7458	128,5	12,5	309,4	11,0
	среднее за день		59,0	54,3	212,9	1584	343	179	621	10,71	1,04	25,78	0,92

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