

«СОГЛАСОВАНО»

*Директор МБОУ «Школа № 136»*  
*У.С. Мещеряков*  
*Образовательное учреждение*



«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

*Е.В. Пороховой*

Е.В. Пороховой  
2024 г.

2-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на ноябрь 2024 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, лицеи №№ 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»



№ 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 шоколадное	<b>15</b>	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с клубничным вареньем	<b>150/35</b>	14,1	12,6	59,7	392	13	6	24	0,4	0,0	0,3	0,03
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>24</b>	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,8</b>	<b>22,9</b>	<b>97,6</b>	<b>647</b>	<b>46</b>	<b>20</b>	<b>44</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>11,4</b>	<b>0,0</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	0,02
260	Гуляш из говядины	<b>100</b>	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00
306	Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	<b>25</b>	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,9	0,1	0,0	0,00
342	Компот из яблок	<b>200</b>	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/30</b>	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>29,8</b>	<b>24,6</b>	<b>119,1</b>	<b>816</b>	<b>197</b>	<b>194</b>	<b>394</b>	<b>9,8</b>	<b>0,8</b>	<b>14,8</b>	<b>0,0</b>
<b>Полдник</b>													
386	Йогурт фруктовый питьевой	<b>200</b>	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,04
ТТК 246	Плюшка с сахаром	<b>80</b>	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,6	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>8,3</b>	<b>10,8</b>	<b>48,3</b>	<b>323</b>	<b>246</b>	<b>36</b>	<b>223</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54,9</b>	<b>58,3</b>	<b>265,0</b>	<b>1786</b>	<b>489</b>	<b>250</b>	<b>661</b>	<b>14,9</b>	<b>1,0</b>	<b>27,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное	<b>15</b>	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,06
15	Сыр порционнно	<b>20</b>	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06
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	0,20
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	<b>100</b>	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	<b>200</b>	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,14
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>17,5</b>	<b>29,3</b>	<b>75,0</b>	<b>638</b>	<b>450</b>	<b>51</b>	<b>337</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	<b>260</b>	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,00
295	Котлета куриная	<b>100</b>	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06



309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,00
348	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>42,2</b>	<b>19,5</b>	<b>120,8</b>	<b>855</b>	<b>185</b>	<b>148</b>	<b>343</b>	<b>7,5</b>	<b>0,8</b>	<b>52,8</b>	<b>0,08</b>
	Полдник												
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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
	<b>Всего:</b>		<b>3,7</b>	<b>11,0</b>	<b>57,3</b>	<b>347</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>63,4</b>	<b>59,8</b>	<b>253,1</b>	<b>1840</b>	<b>643</b>	<b>204</b>	<b>686</b>	<b>9,7</b>	<b>1,3</b>	<b>57,5</b>	<b>0,54</b>
	<b>Среда</b>												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,11
306	Горошек зелёный консервированный	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,2	0,0	3,0	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	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 витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>18,2</b>	<b>21,5</b>	<b>41,2</b>	<b>431</b>	<b>190</b>	<b>45</b>	<b>295</b>	<b>4,3</b>	<b>0,2</b>	<b>52,2</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	265	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,3	0,0	13,2	0,00
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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>19,5</b>	<b>20,2</b>	<b>83,6</b>	<b>594</b>	<b>108</b>	<b>73</b>	<b>255</b>	<b>5,6</b>	<b>0,4</b>	<b>50,6</b>	<b>0,01</b>
	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 29	Булочка обсыпная с творогом	70	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,5	0,1	0,0	0,01
	<b>Всего:</b>		<b>13,8</b>	<b>12,2</b>	<b>46,0</b>	<b>350</b>	<b>301</b>	<b>43</b>	<b>274</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,5</b>	<b>53,8</b>	<b>170,8</b>	<b>1375</b>	<b>599</b>	<b>161</b>	<b>824</b>	<b>10,7</b>	<b>0,7</b>	<b>104,6</b>	<b>0,17</b>
	<b>Четверг</b>												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,00



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	0,10
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	<b>100</b>	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>20</b>	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>21,4</b>	<b>26,1</b>	<b>83,3</b>	<b>656</b>	<b>551</b>	<b>76</b>	<b>424</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>3,1</b>	<b>0,12</b>
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	<b>260</b>	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,00
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	<b>100/50</b>	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,03
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,06
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/45</b>	5,4	1,2	36,5	179	36	0	0	1,9	0,2	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,9</b>	<b>23,8</b>	<b>98,8</b>	<b>712</b>	<b>131</b>	<b>80</b>	<b>269</b>	<b>8,2</b>	<b>0,5</b>	<b>17,6</b>	<b>0,1</b>
	Полдник												
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Печенье	<b>50</b>	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>2,5</b>	<b>11,0</b>	<b>53,9</b>	<b>325</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>49,8</b>	<b>60,9</b>	<b>236,1</b>	<b>1693</b>	<b>682</b>	<b>156</b>	<b>693</b>	<b>10,4</b>	<b>0,8</b>	<b>20,7</b>	<b>0,21</b>
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	<b>15</b>	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 499	Котлета куриная	<b>90</b>	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00
	Пюре яблочное	<b>125</b>	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>45</b>	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,2</b>	<b>25,5</b>	<b>94,9</b>	<b>724</b>	<b>49</b>	<b>158</b>	<b>302</b>	<b>7,2</b>	<b>0,5</b>	<b>3,4</b>	<b>0,0</b>
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	<b>30/15/250</b>	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,02
285	Макаронник с мясом	<b>200</b>	17,1	14,8	40,9	365	17	19	104	1,7	0,1	0,0	0,02
101/2004	Икра кабачковая	<b>50</b>	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,0	4,8	0,00
	Кондитерское изделие	<b>18</b>	0,8	4,5	11,9	92	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
342	Компот из груши	<b>200</b>	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>33,5</b>	<b>23,5</b>	<b>109,5</b>	<b>784</b>	<b>82</b>	<b>59</b>	<b>169</b>	<b>5,5</b>	<b>0,4</b>	<b>7,7</b>	<b>0,04</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	0,04
15	Сыр порционнo	<b>20</b>	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06
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	0,10
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	<b>100</b>	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,02
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>20</b>	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>18,7</b>	<b>28,3</b>	<b>70,5</b>	<b>612</b>	<b>496</b>	<b>74</b>	<b>402</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>0,22</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	<b>260</b>	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,08
312	Пюре картофельное	<b>150</b>	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,10
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/40</b>	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>36,7</b>	<b>27,1</b>	<b>75,4</b>	<b>717</b>	<b>134</b>	<b>152</b>	<b>350</b>	<b>5,7</b>	<b>0,4</b>	<b>25,1</b>	<b>0,2</b>
	<b>Полдник</b>												
389	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Печенье	<b>50</b>	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>2,5</b>	<b>11,0</b>	<b>53,9</b>	<b>325</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,9</b>	<b>66,4</b>	<b>199,8</b>	<b>1654</b>	<b>630</b>	<b>226</b>	<b>752</b>	<b>7,3</b>	<b>0,6</b>	<b>28,3</b>	<b>0,40</b>
	<b>Пятница</b>												
	<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	0,00
ТТК 477	Бифштекс домашний	<b>90</b>	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,00
309	Рожки отварные	<b>150</b>	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
338	Фрукты свежие	<b>117</b>	1,0	0,2	8,8	41	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,00
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>20</b>	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,3</b>	<b>25,3</b>	<b>75,1</b>	<b>592</b>	<b>63</b>	<b>37</b>	<b>101</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>49,7</b>	<b>0,0</b>
	<b>Обед</b>												
278/2022	Суп куриный с зеленью	<b>250</b>	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,01
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	<b>65</b>	1,0	3,3	7,3	63	27	9	18	0,4	0,0	17,0	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/40</b>	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>18,2</b>	<b>19,7</b>	<b>81,1</b>	<b>583</b>	<b>88</b>	<b>83</b>	<b>262</b>	<b>4,5</b>	<b>0,7</b>	<b>29,8</b>	<b>0,01</b>
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	<b>200</b>	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,18
421	Сдоба обыкновенная	<b>50</b>	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,00
	<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>44,6</b>	<b>54,7</b>	<b>195,5</b>	<b>1460</b>	<b>399</b>	<b>154</b>	<b>580</b>	<b>7,9</b>	<b>1,3</b>	<b>96,5</b>	<b>0,21</b>
	<b>Итого по меню:</b>		<b>577,6</b>	<b>592,2</b>	<b>2258,0</b>	<b>16756</b>	<b>5482</b>	<b>2023</b>	<b>7279</b>	<b>113,3</b>	<b>9,5</b>	<b>458,9</b>	<b>7,0</b>
	среднее за день		<i>57,8</i>	<i>59,2</i>	<i>225,8</i>	<i>1676</i>	<i>548</i>	<i>202</i>	<i>728</i>	<i>11,3</i>	<i>0,9</i>	<i>45,9</i>	<i>0,7</i>

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