



«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.И. Корнева
« 01 » _____ 2023г.

4-х недельное примерное цикличное 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, гимназии №№ 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»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Макроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
	Первая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
	Масло сливочное порционно	15	0,2	10,9	0,2	99	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
211	Омлет с сыром	200	24,0	30,1	4,4	385	460	41	487	3,2	0,0	0,0	0,9	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	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	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	0,0
	Всего:		27,0	42,1	41,9	655	501	58	514	7,5	0,1	16,8	0,1	0,1
	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	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	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	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	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	0,0
	Всего:		31,3	24,3	105,3	794	108	218	477	10,0	0,6	6,6	0,0	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	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	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0	0,0
	Всего:		11,5	12,9	59,5	400	262	35	180	4,1	0,1	33,1	0,0	0,0
	Итого:		69,8	79,3	206,7	1849	871	311	1171	21,6	0,8	56,4	0,2	0,2
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	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	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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	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	0,0
	Всего:		35,8	32,5	82,6	766	402	67	525	5,6	0,2	13,7	0,1	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	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	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1	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	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	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 слобный 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
	Итого:		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	Индийка 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)	20	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	Бульон 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 слобный 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
	Итого:		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

ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,1	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	16	0	0	0,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		19,4	28,2	92,0	700	35	41	206	2,7	0,3	3,4	0,1
	Обед												
155	Суп с клецками, с мясом, зеленью	10/250	6,0	6,6	16,0	148	42	11	56	0,6	0,0	0,4	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,4	0,2	17,6	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,9	25,0	92,6	708	127	73	228	8,3	0,7	33,9	0,0
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
421	Слоба 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	6,0	68,8	358	31	20	57	3,5	0,1	13,0	0,0
	Итого:		55,6	59,2	253,4	1766	193	134	491	14,5	1,0	50,3	0,1
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	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	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,0
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	9,8	12,0	5,9	172	20	8	17	0,9	0,0	0,9	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
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	16	0	0	0,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		30,8	40,0	94,2	860	332	208	468	8,4	0,5	2,3	0,2
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,2	0,1	9,2	0,0
265	Плов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322	10	43	93	1,7	0,1	0,7	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		22,7	20,3	96,7	662	104	83	189	8,3	0,3	25,0	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

	<i>Итого:</i>	65,0	73,2	250,4	1922	698	326	837	20,7	0,9	60,3	0,2
	Вторник											
	Завтрак											
295	Котлета куриная	100	20,2	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1
312	Пюре картофельное	180	3,8	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	25	0,2	0,8	4	6	4	6	0,2	0,0	1,3	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	45	3,6	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	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	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	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
	Полдник											
ТТК 376	Пирожок печеный слобный с мясом, рисом	75	9,1	20,3	208	22	16	93	0,9	0,1	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
338	Фрукты свежие	130	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
	<i>Итого:</i>	75,8	55,5	252,6	1841	334	237	644	18,0	1,4	39,7	0,2
	Среда											
	Завтрак											
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	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	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	3,9	39	16	7	15	0,4	0,0	4,8	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	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	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

