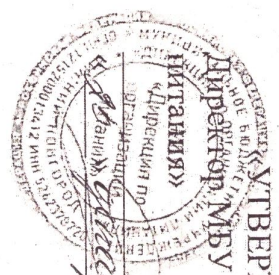




«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой  
2024 г.

2-х недельное примерное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на январь 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 № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия №184, лицей №180
- Московского района № 21, 64, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназия №67
- 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, 188, гимназия №№ 25, 53
- Приокского района №1, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 132, 134, 135, 135ф, 140, 152, 154, 174, гимназия №17
- Авгозаводского 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»

Код	Наименование блюда	Блюдо	порции (г)	белки			жир			углеводы			кальций			Са	Mg	P	Fe	V	C	A
				белки	жир	углеводы	кальций	Са	Mg	P	Fe	V	C	A								
	<i>Первая неделя</i>																					
	<i>Понедельник</i>																					
	<i>Завтрак</i>																					
СК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем		<b>200/25</b>	20,9	14,3	68,6	486	85	13	80	0,60	0,06	0,20	0,00								
376	Чай с сахаром		<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00								
	Батон витаминный с микроэлементами		<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00								
	<i>Везо:</i>			<b>23,1</b>	<b>14,9</b>	<b>93,0</b>	<b>597</b>	<b>100</b>	<b>17</b>	<b>88</b>	<b>1,95</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>								
	<i>Обед</i>																					
ТТК 370	Суп сырный с грибами, 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	1,00	0,00	0,60	0,01								
302	Каша гречневая рассыпчатая		<b>180</b>	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03								
348	Компот из кураги		<b>200</b>	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00								
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами		<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00								
	<i>Везо:</i>			<b>29,3</b>	<b>24,5</b>	<b>108,0</b>	<b>799</b>	<b>215</b>	<b>213</b>	<b>385</b>	<b>9,59</b>	<b>0,71</b>	<b>11,59</b>	<b>0,06</b>								
	<i>Полдник</i>																					
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом		<b>90</b>	10,8	8,4	25,1	219	82	17	115	0,60	0,10	0,10	0,00								
389	Сок фруктовый		<b>200</b>	1,0	0,2	20,2	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00								
	<i>Везо:</i>			<b>11,8</b>	<b>8,6</b>	<b>45,3</b>	<b>311</b>	<b>96</b>	<b>25</b>	<b>129</b>	<b>3,40</b>	<b>0,30</b>	<b>4,10</b>	<b>0,00</b>								
	<i>Ужин</i>			64,2	48,0	246,3	1707	411	255	602	14,94	1,15	15,99	0,06								
	<i>Вторник</i>																					
	<i>Завтрак</i>																					
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 порционный		<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	0,40	0,02	1,61	0,20								
338	Фрукты свежие		<b>110</b>	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00								
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный		<b>200</b>	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14								
	Батон витаминный с микроэлементами		<b>45</b>	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00								
	<i>Везо:</i>			<b>16,7</b>	<b>23,3</b>	<b>89,1</b>	<b>635,0</b>	<b>474,0</b>	<b>61,0</b>	<b>347,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,5</b>	<b>13,7</b>	<b>0,4</b>								
	<i>Обед</i>																					
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	Рожки отварные		<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03								
342	Компот из груши		<b>200</b>	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00								
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами		<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00								
	<i>Везо:</i>			<b>39,5</b>	<b>19,7</b>	<b>103,9</b>	<b>749</b>	<b>110</b>	<b>119</b>	<b>306</b>	<b>7,35</b>	<b>0,70</b>	<b>8,40</b>	<b>0,09</b>								
	<i>Полдник</i>																					
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"		<b>200</b>	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00								
421	Сдоба обыкновенная		<b>80</b>	6,5	4,2	47,9	254	14	10	60	0,82	0,11	0,00	0,01								











10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,1
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,3
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>17,9</b>	<b>22,3</b>	<b>86,4</b>	<b>616</b>	<b>522</b>	<b>69</b>	<b>390</b>	<b>3,50</b>	<b>0,60</b>	<b>13,70</b>
	Обед											
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>24,0</b>	<b>21,4</b>	<b>107,9</b>	<b>719</b>	<b>165</b>	<b>40</b>	<b>162</b>	<b>3,89</b>	<b>0,40</b>	<b>18,30</b>
	Полдник											
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с рисом яйцом	85	4,9	6,9	27,5	215	24	13	54	0,50	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,5</b>	<b>11,9</b>	<b>49,5</b>	<b>371</b>	<b>266</b>	<b>43</b>	<b>242</b>	<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>1,80</b>
	<b>Итого:</b>		<b>52,4</b>	<b>55,6</b>	<b>243,8</b>	<b>1706</b>	<b>953</b>	<b>152</b>	<b>794</b>	<b>8,09</b>	<b>1,20</b>	<b>33,80</b>
	Вторник											
	Завтрак											
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90
	Батон, обогащенный йодоказеином	35	2,5	0,9	17,5	84	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,5</b>	<b>16,3</b>	<b>64,5</b>	<b>503</b>	<b>151</b>	<b>90</b>	<b>274</b>	<b>2,5</b>	<b>0,0</b>	<b>3,1</b>
	Обед											
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1
234	Котлета рыбная	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,5</b>	<b>20,8</b>	<b>76,4</b>	<b>593</b>	<b>149</b>	<b>106</b>	<b>349</b>	<b>5,26</b>	<b>0,70</b>	<b>4,96</b>
	Полдник											
421	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	Сдоба обыкновенная	80	6,5	4,2	47,9	254	14	10	60	0,82	0,11	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>8,5</b>	<b>10,6</b>	<b>66,9</b>	<b>394</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>0,82</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54,4</b>	<b>47,6</b>	<b>207,8</b>	<b>1490</b>	<b>314</b>	<b>206</b>	<b>683</b>	<b>8,59</b>	<b>0,85</b>	<b>8,06</b>
	Среда											
	Завтрак											
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00
388	Напиток из плодов шиповника (горячий напиток)	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00











Код	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)																	
			белки	жиры	углеводы	клетчатка		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A																
<b>Первая неделя</b>																															
<b>Понедельник</b>																															
<b>Завтрак</b>																															
ЛК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	200/25	20,9	14,3	68,6		486	85	13	80	0,60	0,06	0,20	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3		70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00																	
	<b>Всего:</b>	<b>23,1</b>	<b>14,9</b>	<b>93,0</b>		<b>597</b>	<b>100</b>	<b>17</b>	<b>88</b>	<b>1,95</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>																	
<b>Обед</b>																															
ТТК 370	Суп сырный с грибами, 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																	
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2		86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00																	
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1		123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00																	
	<b>Всего:</b>	<b>29,3</b>	<b>24,5</b>	<b>108,0</b>		<b>799</b>	<b>215</b>	<b>213</b>	<b>385</b>	<b>9,59</b>	<b>0,71</b>	<b>11,59</b>	<b>0,06</b>																		
<b>Полдник</b>																															
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	90	10,8	8,4	25,1		219	82	17	115	0,60	0,10	0,10	0,00																	
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2		92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00																	
	<b>Всего:</b>	<b>11,8</b>	<b>8,6</b>	<b>45,3</b>		<b>311</b>	<b>96</b>	<b>25</b>	<b>129</b>	<b>3,40</b>	<b>0,30</b>	<b>4,10</b>	<b>0,00</b>																		
<b>Вторник</b>																															
<b>Завтрак</b>																															
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1		66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04																	
15	Сыр порционнно	20	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	200/5	5,3	7,0	30,0		205	151	30	149	0,40	0,02	1,61	0,20																	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8		49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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 микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7		126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00																	
	<b>Всего:</b>	<b>16,7</b>	<b>23,3</b>	<b>89,1</b>		<b>635,0</b>	<b>474,0</b>	<b>61,0</b>	<b>347,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,5</b>	<b>13,7</b>	<b>0,4</b>																		
<b>Обед</b>																															
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5		127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,00																	
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8		229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06																	
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5		212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03																	
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0		58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00																	
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1		123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00																	
	<b>Всего:</b>	<b>39,5</b>	<b>19,7</b>	<b>103,9</b>		<b>749</b>	<b>110</b>	<b>119</b>	<b>306</b>	<b>7,35</b>	<b>0,70</b>	<b>8,40</b>	<b>0,09</b>																		
<b>Полдник</b>																															
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0		100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00																	
421	Слоба обыкновенная	80	6,5	4,2	47,9		254	14	10	60	0,82	0,11	0,00	0,01																	