

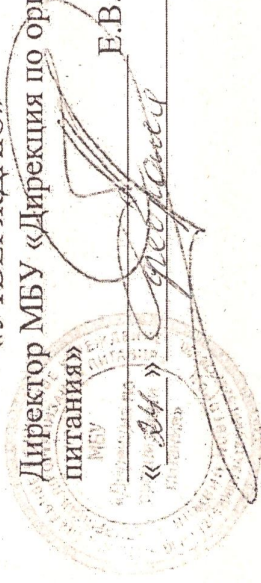
«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой  
2025 г.



2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на март 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 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, лицей №№ 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, лицей №№ 36, 165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Наименование блюда	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>														
Понедельник														
Завтрак														
14	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,04
ТТК 57	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,2	0,2	0,03	0,03
338	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00	0,00	0,00
376	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00	0,00	0,00
	37	3,0	0,7	21,2	104	14	0	0	0,7	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>17,8</b>	<b>21,1</b>	<b>98,6</b>	<b>639</b>	<b>51</b>	<b>19</b>	<b>46</b>	<b>4,4</b>	<b>0,1</b>	<b>11,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>
Обед														
ТТК 370	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02	0,02	0,02
265	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,00	0,00	0,00
348	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00	0,00	0,00
	25/48	5,3	1,2	36,1	177	36	0	0	1,9	0,2	0,0	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>24,0</b>	<b>19,2</b>	<b>109,2</b>	<b>736</b>	<b>198</b>	<b>78</b>	<b>296</b>	<b>5,0</b>	<b>0,6</b>	<b>11,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Полдник														
ТТК 376	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,03	0,03	0,03
700	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>12,1</b>	<b>9,4</b>	<b>43,8</b>	<b>308</b>	<b>95</b>	<b>23</b>	<b>131</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>53,9</b>	<b>49,7</b>	<b>251,5</b>	<b>1682</b>	<b>344</b>	<b>120</b>	<b>473</b>	<b>10,4</b>	<b>0,7</b>	<b>26,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>
Вторник														
Завтрак														
14	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,06	0,06
182	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,20	0,20	0,20
	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00
382	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,02	0,02	0,02
	42	3,4	0,8	24,1	118	17	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>15,2</b>	<b>24,9</b>	<b>83,1</b>	<b>621</b>	<b>296</b>	<b>57</b>	<b>263</b>	<b>2,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>
Обед														
102	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,00	0,00	0,00
295	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06	0,06	0,06
309	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02	0,02	0,02
342	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00	0,00	0,00
	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,6	0,2	0,0	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>39,4</b>	<b>19,1</b>	<b>105,2</b>	<b>749</b>	<b>113</b>	<b>118</b>	<b>299</b>	<b>7,3</b>	<b>0,7</b>	<b>8,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>
Полдник														
	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00
Сочник с фруктовой начинкой														



	ой рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,7	0,1	0,1	0,1	0,01
	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	0,0	11,0	0,00
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	0,0	20,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>9,7</b>	<b>11,5</b>	<b>77,7</b>	<b>454</b>	<b>66</b>	<b>25</b>	<b>78</b>	<b>3,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>31,1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54,2</b>	<b>63,7</b>	<b>230,0</b>	<b>1713</b>	<b>635</b>	<b>178</b>	<b>727</b>	<b>12,4</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>55,9</b>	<b>4,8</b>
	Пятница													
	Завтрак													
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	0,1	1,2	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0	0,02
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	29	2,3	0,6	16,6	81	11	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,0</b>	<b>19,0</b>	<b>84,3</b>	<b>572</b>	<b>29</b>	<b>22</b>	<b>78</b>	<b>3,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	260	3,1	4,2	7,8	82	36	21	67	1,1	0,2	0,2	18,7	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	0,1	1,7	0,08
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,0	0,03
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,0	0,9	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/41	5,0	1,1	34,3	167	35	0	0	1,9	0,2	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>36,8</b>	<b>28,3</b>	<b>96,2</b>	<b>816</b>	<b>122</b>	<b>143</b>	<b>331</b>	<b>6,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>21,3</b>	<b>0,1</b>
	Полдник													
ТТК 246	Плошка с сахаром	100	6,6	10,0	48,5	310	10	10	51	0,8	0,1	0,0	0,0	0,00
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,8	0,2	0,2	4,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>6,6</b>	<b>10,0</b>	<b>71,5</b>	<b>402</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>65</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>4,0</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,4</b>	<b>57,3</b>	<b>252,0</b>	<b>1790</b>	<b>175</b>	<b>183</b>	<b>474</b>	<b>13,1</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>26,6</b>	<b>0,13</b>
	Вторая 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	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,10	0,10
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	0,0	9,8	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,14	0,14
	Батон, обогащенный йодоказеином	24	1,7	0,6	12,0	57	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>11,5</b>	<b>17,8</b>	<b>88,4</b>	<b>558</b>	<b>344</b>	<b>69</b>	<b>264</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>12,5</b>	<b>0,24</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	0,2	10,1	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,0	0,6	0,01
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02	0,02
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	0,0	7,6	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/31	4,0	1,1	26,6	127	18	0	0	1,0	0,1	0,1	0,0	0,00

	<i>Всего:</i>	23,7	20,9	108,1	711	163	39	155	3,7	0,4	1,0
	Полдник										
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1
700	Напиток клюквенный	200	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8
	<i>Всего:</i>	12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,9	0,1	3,8
	<i>Итого:</i>	47,2	48,2	240,3	1578	602	131	550	9,8	0,9	34,7
	Вторник										
	Завтрак										
223	Запеканка из творога со стужённым молоком	150/30	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	0,1	0,5
338	Фрукты свежие	110	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9
	Батон, обогащенный йодоказеином	38	2,7	19,0	91	0	0	0	0,0	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>	29,1	21,6	78,3	620	332	56	395	4,3	0,1	14,4
	Обед										
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1
234	Коплета рыбная	100	15,3	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4
304	Рис отварной	180	4,4	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,04
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/36	4,3	28,8	139	18	0	0	1,0	0,1	0,0
	<i>Всего:</i>	26,5	24,4	104,6	750	109	100	328	4,0	0,7	5,0
	Полдник										
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курагой	100	6,1	40,2	232	67	36	79	1,3	0,1	0,3
338	Фрукты свежие	110	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	15,0	60	1	0	0	0,5	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>	6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3
	<i>Итого:</i>	62,1	51,6	248,9	1712	527	202	814	12,5	0,9	30,7
	Среда										
	Завтрак										
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0
ТТК 536	Вермишель молочная	200	5,3	23,4	170	169	25	105	0,5	0,1	2,0
338	Фрукты свежие	110	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0
382	Какао с молоком	200	3,6	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3
	Батон, обогащенный йодоказеином	31	2,2	15,5	74	0	0	0	0,0	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>	20,4	20,4	82,0	590	560	75	371	4,1	0,3	14,3
	Обед										
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	270	4,3	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2
271	Биточки домашние	100	13,8	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/45	5,0	33,3	161	18	0	0	1,0	0,1	0,0

		32,6	25,6	103,4	800	115	187	359	8,7	0,8	10,1	0,01
<b>ЛДНИК</b>												
	Кисломолочный напиток "Снежок"											
76	Пирожок печёный слобный с рисом яйцом	200	5,6	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,04
	<b>Всего:</b>	100	18,1	32,9	379	76	26	220	2,8	0,1	0,1	0,03
	<b>Итого:</b>		23,7	54,9	535	318	56	408	3,0	0,2	1,9	0,1
			76,7	240,3	1926	993	318	1138	15,8	1,2	26,3	0,43
<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6,4	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,02
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	30	2,1	15,0	72	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		16,3	24,8	534	365	54	303	1,9	0,1	4,6	0,12
	<b>Обед</b>											
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	4,6	17,2	139	16	22	71	0,9	0,3	8,5	0,00
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,04
309	Рожки отварные	150	5,4	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	30/39	4,9	32,5	157	22	0	0	1,2	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		29,4	28,8	842	85	46	181	3,6	0,6	28,8	0,1
<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с картофелем и луком	100	5,6	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00
	<b>Всего:</b>		6,2	7,7	306	55	31	82	4,2	0,1	14,4	0,0
	<b>Итого:</b>		51,9	61,3	1682	505	131	566	9,7	0,8	47,8	0,19
<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>											
ТТК 499	Котлета куриная	90	12,5	8,3	140	6	17	49	0,8	0,1	0,2	0,03
304	Рис отварной	150	3,7	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	37	2,6	18,5	89	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		19,2	15,9	575	28	39	129	3,7	0,1	18,8	0,1
	<b>Обед</b>											
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,00
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,00

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/19	2,8	0,7	18,1	87	14	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>31,0</b>	<b>22,8</b>	<b>95,3</b>	<b>706</b>	<b>103</b>	<b>185</b>	<b>536</b>	<b>12,2</b>	<b>0,7</b>	<b>59,1</b>	<b>0,02</b>
	Полдник												
421	Сдоба обыкновенная	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,0	0,1	0,0	0,01
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,1</b>	<b>11,6</b>	<b>78,9</b>	<b>458</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>75</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>60,3</b>	<b>50,4</b>	<b>263,9</b>	<b>1739</b>	<b>148</b>	<b>237</b>	<b>740</b>	<b>16,9</b>	<b>0,9</b>	<b>77,9</b>	<b>0,09</b>
	<b>Итого по меню:</b>		<b>603,3</b>	<b>573,8</b>	<b>2421,3</b>	<b>17323</b>	<b>5008</b>	<b>1955</b>	<b>7057</b>	<b>126,1</b>	<b>9,8</b>	<b>388,6</b>	<b>11,3</b>
	среднее за день		<b>60,3</b>	<b>57,4</b>	<b>242,1</b>	<b>1732</b>	<b>501</b>	<b>196</b>	<b>706</b>	<b>12,6</b>	<b>1,0</b>	<b>38,9</b>	<b>1,1</b>

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