

«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой
2025 г.

2-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания, учащихся средних и старших 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 № 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, 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»

	Пирожок с сахаром	100	6,6	10,0	48,5	310	10	10	51	0,80	0,10	0,00	0,00
	Пирожок с фруктовым	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00
	Всего:		6,6	10,0	71,5	402	24	18	65	3,60	0,30	4,00	0,00
	Итого:		53,8	57,6	207,9	1595	176	218	511	12,87	1,26	34,35	0,12
	Суббота												
	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	3,30
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
25	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		28,5	17,1	76,4	582	170	223	433	7,0	0,3	0,2	3,3
	Обед												
119	Суп гороховый с гречками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00
101/2004	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	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 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
	Всего:		26,3	23,1	93,3	685	114	95	299	8,09	1,02	12,36	0,00
	Полдник												
421	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сдоба обыкновенная	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	Всего:		10,1	6,2	81,9	418	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		54,8	40,2	169,7	1267	284	318	732	15,0	1,4	12,6	3,3
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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
20	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		17,9	22,3	86,4	616	522	69	390	3,50	0,60	13,70	0,24
	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	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
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	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	0,00
	Всего:		24,0	21,4	107,9	719	165	40	162	3,89	0,40	18,30	0,06
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,70	0,10	0,10	0,03
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,90	0,10	3,90	0,03
	Итого:		54,0	53,1	238,1	1643	782	132	683	8,29	1,10	35,90	0,33
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
ТТК 12/1	Жаркое с куриным филе	200	10,5	9,9	18,8	207	18	30	81	1,30	0,30	8,30	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00

377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	Всего:		13,2	20,8	46,0	423	54	44	111	2,5	0,3	27,2
	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	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50
	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
	Всего:		25,4	23,9	96,6	712	109	100	328	4,00	0,72	5,00
	Полдник											
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,20	0,08	11,30
	Итого:		45,1	50,3	208,6	1476	249	190	530	10,69	1,11	43,50
	Среда											
	Завтрак											
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	Всего:		16,4	21,1	58,6	487	29	28	73	2,8	0,1	0,7
	Обед											
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	0,98	0,09	0,00
	Всего:		33,9	27,0	108,4	838	118	215	400	9,58	0,82	10,10
	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	100	18,1	19,3	32,9	379	76	26	220	2,80	0,10	0,10
	Всего:		23,7	24,3	54,9	535	318	56	408	3,00	0,20	1,90
	Итого:		74,0	72,4	221,9	1860	465	299	881	15,34	1,09	12,70
	Четверг											
	Завтрак											
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00
15	Сыр порционный	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	6,4	6,8	28,2	199	155	38	170	0,80	0,10	1,60
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	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
	Батон, обогащенный йодоказеином	30	2,1	0,8	15,0	72	0	0	0	0,00	0,00	0,00
	Всего:		14,0	21,1	61,6	490	265	49	243	1,8	0,1	4,6
	Обед											
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	4,6	5,7	17,2	139	16	22	71	0,9	0,3	8,5

	сли мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
	ужки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
	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 микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,80	0,10	0,00	0,00
	Всего:		28,4	29,0	108,9	809	79	47	188	3,4	0,7	28,8	0,1
	Подник												
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с картофелем луком	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,76	0,09	1,33	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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
	Всего:		6,2	7,7	52,7	306	55	31	82	4,2	0,1	14,4	0,0
	Итого:		48,6	57,8	223,2	1605	399	127	513	9,31	0,84	47,76	0,15
	Пятница												
	Завтрак												
291	Плов из филе куриного	200	15,6	9,9	45,2	332	19	70	180	1,50	0,30	5,00	0,00
101/2004	Икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,3	23	10	4	9	0,20	0,00	2,90	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	35	2,5	0,9	17,5	84	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		18,9	12,6	103,8	600	50	84	207	4,10	0,30	26,50	0,00
	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
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,90	0,20	8,20	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	2,0	1,0	12,0	65	7	21	60	0,70	0,08	0,00	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/25	3,2	0,9	21,1	102	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	Всего:		34,1	25,3	108,8	794	71	220	616	13,6	0,7	13,5	0,1
	Подник												
421	Сдоба обыкновенная слив.мас	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		10,1	11,6	78,9	458	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	Итого:		63,0	49,4	291,5	1852	138	317	898	18,73	1,00	40,00	0,06
	Суббота												
	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
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
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, обогащенный йодоказеином	25	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		32,6	23,1	68,7	611	33	103	225	3,91	0,18	4,56	0,11
	Обед												
119	Суп гороховый с гречками	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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 микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,80	0,10	0,00	0,00

