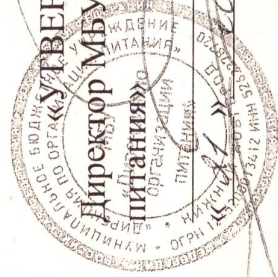




«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Е. В. Пороховой  
2025 г.

2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания, учащихся средних и старших классов на апрель 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), 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»

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														
ТТК 57	200/25	20,9	14,3	68,6	85	13	80	0,60	0,06	0,20	0,00			
376	200	0,2	0,1	10,1	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00			
	20	1,6	0,4	11,4	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00			
		<b>22,7</b>	<b>14,8</b>	<b>90,1</b>	<b>98</b>	<b>17</b>	<b>88</b>	<b>1,85</b>	<b>0,12</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>			
Обед														
ТТК 370	250/15	6,1	6,3	22,8	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02			
265	200	11,6	11,7	37,1	9	41	176	1,50	0,10	0,70	0,00			
348	200	1,0	0,0	13,2	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00			
	25/25	3,8	0,8	25,1	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00			
		<b>22,5</b>	<b>18,8</b>	<b>98,2</b>	<b>190</b>	<b>78</b>	<b>296</b>	<b>4,67</b>	<b>0,53</b>	<b>11,69</b>	<b>0,02</b>			
Полдник														
ТТК 376	100	12,0	9,3	27,9	91	19	128	0,70	0,10	0,10	0,03			
700	200	0,1	0,1	15,9	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00			
		<b>12,1</b>	<b>9,4</b>	<b>43,8</b>	<b>95</b>	<b>23</b>	<b>131</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>3,90</b>	<b>0,03</b>			
		<b>57,3</b>	<b>43,0</b>	<b>232,1</b>	<b>383</b>	<b>118</b>	<b>515</b>	<b>7,42</b>	<b>0,75</b>	<b>15,89</b>	<b>0,05</b>			
Вторник														
Завтрак														
864/2022	168/30	12,2	27,2	51,9	92	10	0	0,00	0,00	0,30	0,00			
338	110	0,4	0,4	10,8	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00			
377	200/8	0,3	0,1	10,3	8	5	10	0,90	0,00	3,30	0,00			
		<b>12,9</b>	<b>27,7</b>	<b>73,0</b>	<b>118</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>3,3</b>	<b>0,0</b>	<b>14,6</b>	<b>0,0</b>			
Обед														
102	260	8,8	4,1	14,5	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,00			
295	100	20,2	9,0	16,8	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06			
309	180	6,5	5,7	33,5	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03			
342	200	0,2	0,1	14,0	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00			
	25/25	3,8	0,8	25,1	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00			
		<b>39,5</b>	<b>19,7</b>	<b>103,9</b>	<b>110</b>	<b>119</b>	<b>306</b>	<b>7,33</b>	<b>0,67</b>	<b>8,40</b>	<b>0,09</b>			
Полдник														
ТТК 376	100	6,1	5,2	40,2	67	36	79	1,30	0,08	0,30	0,01			
338	110	0,4	0,4	10,8	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00			
ТТК 472	200	0,0	0,0	15,0	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00			
		<b>6,5</b>	<b>5,6</b>	<b>66,0</b>	<b>86</b>	<b>46</b>	<b>91</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>11,3</b>	<b>0,0</b>			
		<b>58,9</b>	<b>53,0</b>	<b>242,9</b>	<b>315</b>	<b>191</b>	<b>419</b>	<b>14,83</b>	<b>0,75</b>	<b>34,30</b>	<b>0,10</b>			
Среда														
Завтрак														
14	10	0,1	6,2	2,2	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00			
210	200	18,6	20,0	4,6	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02			
ТТК 245	200	2,7	1,9	22,5	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14			
	35	2,8	0,7	20,0	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00			
		<b>24,2</b>	<b>28,8</b>	<b>49,3</b>	<b>264</b>	<b>37</b>	<b>391</b>	<b>4,26</b>	<b>0,50</b>	<b>1,88</b>	<b>0,16</b>			



		дезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами											
		25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
<b>Всего:</b>			<b>36,3</b>	<b>29,2</b>	<b>92,2</b>	<b>807</b>	<b>116</b>	<b>154</b>	<b>342</b>	<b>6,00</b>	<b>0,57</b>	<b>21,25</b>	<b>0,12</b>
Поддник													
1 К 246	Плошка с сахаром	100	6,6	10,0	48,5	310	10	10	51	0,80	0,10	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	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>3,60</b>	<b>0,30</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55,4</b>	<b>58,0</b>	<b>219,4</b>	<b>1651</b>	<b>184</b>	<b>218</b>	<b>511</b>	<b>13,25</b>	<b>1,30</b>	<b>34,35</b>	<b>0,12</b>
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
	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>28,5</b>	<b>17,1</b>	<b>76,4</b>	<b>582</b>	<b>170</b>	<b>223</b>	<b>433</b>	<b>7,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,3</b>
	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	1,48	0,17	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>26,3</b>	<b>23,1</b>	<b>93,3</b>	<b>685</b>	<b>114</b>	<b>95</b>	<b>299</b>	<b>8,07</b>	<b>0,99</b>	<b>12,36</b>	<b>0,00</b>
Поддник													
Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"		200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
421	Сдоба обыкновенная	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,01
	<b>Всего:</b>		<b>10,1</b>	<b>6,2</b>	<b>81,9</b>	<b>418</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>75</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,9</b>	<b>46,4</b>	<b>251,6</b>	<b>1685</b>	<b>301</b>	<b>331</b>	<b>807</b>	<b>16,0</b>	<b>1,3</b>	<b>12,6</b>	<b>3,3</b>
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
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	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>	<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	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
	<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>	<b>0,06</b>
Поддник													
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
	<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>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>3,90</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54,0</b>	<b>53,1</b>	<b>238,1</b>	<b>1643</b>	<b>782</b>	<b>132</b>	<b>683</b>	<b>8,29</b>	<b>1,10</b>	<b>35,90</b>	<b>0,33</b>

Вторник													
Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
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
71	Огурец свежий (доп.гарнир)	35	0,2	0,0	0,9	5	8	5	15	0,20	0,01	3,50	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
	Батон, обогащенный йодоказеином	40	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>13,9</b>	<b>18,3</b>	<b>50,1</b>	<b>417</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>109</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>0,0</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	0,01
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	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
	<b>Всего:</b>		<b>25,4</b>	<b>23,9</b>	<b>96,6</b>	<b>712</b>	<b>109</b>	<b>100</b>	<b>328</b>	<b>4,00</b>	<b>0,72</b>	<b>5,00</b>	<b>4,45</b>
	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	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>6,5</b>	<b>5,6</b>	<b>66,0</b>	<b>341</b>	<b>86</b>	<b>46</b>	<b>91</b>	<b>4,20</b>	<b>0,08</b>	<b>11,30</b>	<b>0,01</b>
	<i>Итого:</i>		<i>45,8</i>	<i>47,8</i>	<i>212,7</i>	<i>1470</i>	<i>231</i>	<i>186</i>	<i>528</i>	<i>10,59</i>	<i>1,11</i>	<i>31,00</i>	<i>4,50</i>
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	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	0,01
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,4</b>	<b>21,1</b>	<b>58,6</b>	<b>487</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>73</b>	<b>2,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>
	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	0,01
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
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	0,70	0,00	0,90	0,00
	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	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>33,9</b>	<b>27,0</b>	<b>108,4</b>	<b>838</b>	<b>118</b>	<b>215</b>	<b>400</b>	<b>9,58</b>	<b>0,82</b>	<b>10,10</b>	<b>0,04</b>
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с яблоками	100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,32	0,07	0,44	0,09
	<b>Всего:</b>		<b>10,4</b>	<b>10,3</b>	<b>57,7</b>	<b>367</b>	<b>275</b>	<b>42</b>	<b>237</b>	<b>1,52</b>	<b>0,17</b>	<b>2,24</b>	<b>0,13</b>
	<i>Итого:</i>		<i>60,7</i>	<i>58,4</i>	<i>224,7</i>	<i>1692</i>	<i>422</i>	<i>285</i>	<i>710</i>	<i>13,86</i>	<i>1,06</i>	<i>13,04</i>	<i>0,21</i>
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
15	Сыр порционный	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,80	0,09	1,60	0,02
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00



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 микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>30,7</b>	<b>24,6</b>	<b>88,6</b>	<b>697</b>	<b>117</b>	<b>78</b>	<b>235</b>	<b>6,76</b>	<b>0,87</b>	<b>4,46</b>	<b>0,06</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>6,5</b>	<b>5,6</b>	<b>66,0</b>	<b>341</b>	<b>86</b>	<b>46</b>	<b>91</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>11,3</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>69,8</b>	<b>53,4</b>	<b>223,3</b>	<b>1649</b>	<b>237</b>	<b>227</b>	<b>551</b>	<b>14,87</b>	<b>1,13</b>	<b>20,32</b>	<b>0,18</b>
	<b>Итого по меню:</b>		<b>706,0</b>	<b>638,2</b>	<b>2812,1</b>	<b>19879,8</b>	<b>4320,9</b>	<b>2559,9</b>	<b>7549,3</b>	<b>156,6</b>	<b>12,7</b>	<b>357,2</b>	<b>13,9</b>
	среднее за день		58,8	53,2	234,3	1657	360	213	629	13,05	1,06	29,77	1,16

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