

«СОГЛАСОВАНО»

Высвект

МБОУ "Гимназия № 67"
31.01.2025



С. Н. Шибикова

« 31 » января

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

2025 г.

2-х недельное примерное пикетичное меню трехразового горячего питания учащихся начальных классов на февраль 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 № 1, 32, 34, 45, 48, 88, 88Ф, 89, 132, 134, 135, 140, 152, 154, 174, гимназия №17
Авгзаводского 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	Са		Mg	P	Fe	В ₁	С	А				
	<i>Первая неделя</i>																
	<i>Понедельник</i>																
	Завтрак																
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04				
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,2	0,03				
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00				
	Батон витаминный с микроэлементами	37	3,0	0,7	21,2	104	14	0	0	0,7	0,0	0,0	0,00				
	Всего:		17,8	21,1	98,6	639	51	19	46	4,4	0,1	11,3	0,1				
	Обед																
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				
265	Плов из говядины рис длиннозерный	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,00				
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00				
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,9	0,2	0,0	0,00				
	Всего:		23,9	19,2	108,5	732	197	78	296	5,0	0,5	11,7	0,0				
	Полдник																
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,03				
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,00				
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,9	0,1	3,8	0,0				
	Итого:		53,8	49,7	250,9	1679	344	120	473	10,4	0,7	26,9	0,1				
	Вторник																
	Завтрак																
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,06				
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,20				
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00				
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,02				
	Батон витаминный с микроэлементами	42	3,4	0,8	24,1	118	17	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00				
	Всего:		15,2	24,9	83,1	621	296	57	263	2,1	0,2	2,9	0,3				
	Обед																
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	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02				
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00				
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,6	0,2	0,0	0,00				
	Всего:		39,4	19,1	105,2	749	113	118	299	7,3	0,7	8,4	0,08				
	Полдник																
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00				

ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0	0,5	0,0	0,0	0,00
	Всего:		3,5	10,9	58,3	349	1	0	0	0	0,5	0,0	0,0	0,00
	Итого:		58,0	55,0	246,6	1718	410	175	562	9,9	0,9	11,3	0,36	
	Среда													
	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
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,7	3,4	202	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,11	
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	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	
	Батон витаминный с микроутриентами	41	3,3	0,8	23,5	115	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00	
	Всего:		21,0	23,8	60,6	542	267	44	329	3,6	0,5	47,2	0,3	
	Обед													
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,02	
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,01	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	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	0,00	
	Хлеб полезный с микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,9	0,2	0,0	0,00	
	Всего:		34,8	18,2	100,8	705	84	180	276	9,1	0,5	1,5	0,0	
	Полдник													
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,04	
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с рисом яйцом	100	18,1	19,3	32,9	379	76	26	220	2,8	0,1	0,1	0,03	
	Всего:		23,7	24,3	54,9	535	318	56	408	3,0	0,2	1,9	0,07	
	Итого:		79,5	66,3	216,3	1782	670	280	1013	15,7	1,3	50,6	0,35	
	Четверг													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04	
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06	
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	
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00	
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,00	
	Батон витаминный с микроутриентами	22	1,8	0,4	12,6	62	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,00	
	Всего:		15,8	25,3	62,6	545	388	52	303	2,1	0,2	4,8	0,20	
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	5,5	7,9	13,9	149	41	26	84	1,6	0,2	10,4	0,05	
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40	
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,10	
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,00	
	Хлеб полезный с микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/36	4,6	1,1	31,4	153	32	0	0	1,7	0,2	0,0	0,00	
	Всего:		28,7	26,9	89,7	714	180	101	346	6,5	0,7	20,0	4,55	
	Полдник													

ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,7	0,1	0,1	0,1	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	0,0	11,0	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,00	
	Всего:		9,7	11,5	77,7	454	66	25	78	3,8	0,1	31,1	0,01	
	<i>Итого:</i>		54,2	63,7	230,0	1713	635	178	727	12,4	1,0	55,9	4,8	
	Пятница													
	Завтрак													
ТТК 477	Бифтекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	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	0,02	
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	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	0,00	
	Батон витаминный с микроэлементами	29	2,3	0,6	16,6	81	11	0	0	0,6	0,1	0,0	0,00	
	Всего:		16,0	19,0	84,3	572	29	22	78	3,2	0,3	1,3	0,0	
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говяжьей тушёной, зеленью	260	3,1	4,2	7,8	82	36	21	67	1,1	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	1,7	0,08	
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,03	
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	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	0,00	
	Всего:		36,8	28,3	96,2	816	122	143	331	6,3	0,6	21,3	0,1	
	Полдник													
ТТК 246	Плюшка с сахаром	100	6,6	10,0	48,5	310	10	10	51	0,8	0,1	0,0	0,00	
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,8	0,2	4,0	0,00	
	Всего:		6,6	10,0	71,5	402	24	18	65	3,6	0,3	4,0	0,00	
	<i>Итого:</i>		59,4	57,3	252,0	1790	175	183	474	13,1	1,1	26,6	0,13	
	Вторая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00	
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	
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	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	
	Батон, обогащенный йодоказеином	24	1,7	0,6	12,0	57	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00	
	Всего:		11,5	17,8	88,4	558	344	69	264	5,2	0,4	12,5	0,24	
	Обед													
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	1,0	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	
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	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	0,0	0,00	

338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	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
	Всего:		31,0	22,8	95,3	706	103	185	536	12,2	0,7	59,1	0,02
	Подлинник												
421	Сдоба обыкновенная слив.мас	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	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		10,1	11,6	78,9	458	17	13	75	1,0	0,1	0,0	0,0
	Итого:		61,4	49,7	258,7	1724	150	240	782	17,0	0,9	78,2	0,09
	Итого по меню:		604,4	573,0	2415,5	17304	5009	1958	7099	126,2	9,8	388,9	11,3
	среднее за день		60,4	57,3	241,5	1730	501	196	710	12,6	1,0	38,9	1,1

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