

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Меню, утвержденное в 6-х
31.01.2025



С. В. Шубинова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»



«*В. В. Дорыховой*»
2025 г.

2-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания, учащиеся средних и старших классов на февраль 2025 года в общеобразовательных учреждениях:

- Канавинского района № 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
- Нижнегородского 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 №1, 32, 34, 45, 48, 88, 88Ф, 89, 132, 134, 135, 135Ф, 140, 152, 154, 174, гимназия №17
- Авгоровского 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»

	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
421	Сдоба обыкновенная слив.мас	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
	Всего:		10,1	6,2	81,9	418	17	13	75	1,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
	<i>Итого:</i>		61,7	50,8	250,5	1690	177	151	412	9,34	0,80	57,15	0,10		
	Среда														
	Завтрак														
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
210	Омлет натуральный	200	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02		
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	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,08	0,00	0,00		
	Всего:		24,2	28,8	49,3	551	264	37	391	4,26	0,47	1,88	0,16		
	Обед														
177/2004	Буллон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,90	0,10	0,80	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		
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 витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00		
	Всего:		35,1	19,3	98,0	705	80	208	317	9,65	0,55	1,50	0,06		
	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 сдобный с рисом яйцом	100	18,1	19,3	32,9	379	76	26	220	2,80	0,10	0,10	0,03		
	Всего:		23,7	24,3	54,9	535	318	56	408	3,00	0,20	1,90	0,07		
	<i>Итого:</i>		83,0	72,4	202,2	1791	662	301	1116	16,91	1,22	5,28	0,29		
	Четверг														
	Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04		
ТТК 98	Курица с булгуром	200	13,6	10,0	40,2	305	10	4	17	0,30	0,30	3,30	0,00		
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00		
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00		
	Батон витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,08	0,00	0,00		
	Всего:		17,2	18,5	81,4	561	52	19	42	4,29	0,38	17,20	0,04		
	Обед														
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	5,5	7,9	13,9	149	41	26	84	1,60	0,20	10,40	0,05		
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40		
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 витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		28,6	27,7	85,8	706	184	106	363	6,48	0,61	15,26	4,51
	Полдник												
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,70	0,10	0,10	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		9,7	11,5	77,7	454	66	25	78	3,75	0,11	31,10	0,01
	Итого:	0	55,5	57,7	244,9	1721	302	150	483	14,52	1,10	63,56	4,56
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	9,0	11,7	20,5	224	23	42	96	2,00	0,30	9,00	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
	Батон витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00
	Всего:		10,9	18,4	44,2	386	36	46	104	3,25	0,36	9,10	0,00
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	260	3,1	4,2	7,8	82	36	21	67	1,10	0,24	18,70	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	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:		36,3	29,2	92,2	807	116	154	342	6,02	0,60	21,25	0,12
	Полдник												
ТТК 246	Плюшка 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
	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	Бифстроганов 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

Завтрак																		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04			
ТТК 12/1	Жаркое с куринным 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	2,90	0,00					
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Всего:		13,2	20,8	46,0	423	54	44	111	2,49	0,31	27,20	0,04					
	Обед																	
278/2022	Суп куринный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01					
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	4,40					
304	Рис отварной длинноз.	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					
	Всего:		25,4	23,9	96,6	712	109	100	328	4,00	0,72	5,00	4,45					
	Полдник																	
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный 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	2,40	0,00	11,00	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					
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,20	0,08	11,30	0,01					
	<i>Итого:</i>		<i>45,1</i>	<i>50,3</i>	<i>208,6</i>	<i>1476</i>	<i>249</i>	<i>190</i>	<i>530</i>	<i>10,69</i>	<i>1,11</i>	<i>43,50</i>	<i>4,50</i>					
	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					
	Всего:		16,4	21,1	58,6	487	29	28	73	2,76	0,07	0,70	0,04					
	Обед																	
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,50	0,18	9,20	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					

	Всего:			33,9	27,0	108,4	838	118	215	400	9,58	0,82	10,10	0,04
	Подлник													
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 сдобный с рисом яйцом	100	18,1	19,3	32,9	379	76	26	220	2,80	0,10	0,10	0,03	
	Всего:		23,7	24,3	54,9	535	318	56	408	3,00	0,20	1,90	0,07	
	<i>Итого:</i>		74,0	72,4	221,9	1860	465	299	881	15,34	1,09	12,70	0,15	
	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 порционнно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03	
182	Каша молочная пшeнная жидкая с маслом	200/5	6,4	6,8	28,2	199	155	38	170	0,80	0,10	1,60	0,00	
377	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	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 йодокказеином	30	2,1	0,8	15,0	72	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		14,0	21,1	61,6	490	265	49	243	1,79	0,10	4,57	0,07	
	Обед													
101	Суп картофельный с крутой, с рыбными консервами, зеленью	265	4,6	5,7	17,2	139	16	22	71	0,90	0,30	8,50	0,00	
278	Тeфтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04	
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03	
388	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 йодокказеином	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	3,36	0,65	28,76	0,07	
	Подлник													
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный 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	2,40	0,00	11,00	0,00	
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00	
	Всего:		6,2	7,7	52,7	306	55	31	82	4,16	0,09	14,43	0,01	
	<i>Итого:</i>		48,6	57,8	223,2	1605	399	127	513	9,31	0,84	47,76	0,15	
	Пятница													
	Завтрак													
291	Плов из куриного филе	200	11,7	10,9	45,3	326	15	30	96	0,80	0,30	4,00	0,00	
101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	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	2,40	0,00	11,00	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	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		13,9	13,2	96,4	558	46	44	123	3,40	0,30	25,50	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	13,63	0,70	13,50	0,05		
	Подлинник														
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, обогащенный 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:		58,1	50,1	284,1	1810	134	277	814	18,03	1,00	39,00	0,06		
	Завтрак														
	Суббота														
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		
	Всего:		30,7	24,6	88,6	697	117	78	235	6,78	0,90	4,46	0,06		
	Подлинник														
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный 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	2,40	0,00	11,00	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		
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,20	0,08	11,30	0,01		

<i>Итого:</i>	69,8	53,3	223,3	1649	236	227	551	14,89	1,16	20,32	0,18
<i>Итого по меню:</i>	725,7	664,8	2788,6	20099	4267	2521	7816	153,67	12,83	387,97	13,83
<i>среднее за день</i>	60,5	55,4	232,4	1675	356	210	651	12,81	1,07	32,33	1,15

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