

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
МБОУ «Гимназия № 64»

С.А. Урбеков

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»
«Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой
2024 г.

2-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на январь 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»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
<i>Первая неделя</i>													
Понедельник													
Завтрак													
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	200/25	20,9	14,3	68,6	486	85	13	80	0,60	0,06	0,20	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		23,1	14,9	93,0	597	100	17	88	1,95	0,14	0,30	0,00
Обед													
ТТК 370	Суп сырный с гренками, 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
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	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		29,3	24,5	108,0	799	215	213	385	9,59	0,71	11,59	0,06
Полдник													
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с творогом	90	10,8	8,4	25,1	219	82	17	115	0,60	0,10	0,10	0,00
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00
	Всего:		11,8	8,6	45,3	311	96	25	129	3,40	0,30	4,10	0,00
	Итого:		64,2	48,0	246,3	1707	411	255	602	14,94	1,15	15,99	0,06
Вторник													
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
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,40	0,02	1,61	0,20
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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 витаминный с микронутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00
	Всего:		16,7	23,3	89,1	635,0	474,0	61,0	347,0	4,0	0,5	13,7	0,4
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	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		39,5	19,7	103,9	749	110	119	306	7,35	0,70	8,40	0,09
Полдник													
	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	80	6,5	4,2	47,9	254	14	10	60	0,82	0,11	0,00	0,01

	Всего:		8,5	5,2	69,9	354	14	10	60	0,82	0,11	0,00	0,01
	Итого:		64,7	48,2	263,0	1738	598	190	713	12,19	1,30	22,05	0,54
		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	18,5	19,2	4,6	265	164	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,21	0,00	3,00	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	0,11	0,00	0,00
	Всего:		22,6	26,3	39,1	483	192	38	357	5,26	0,20	6,88	0,02
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	9,0	11,7	20,5	224	23	42	96	2,00	0,30	9,00	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
	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:		23,0	13,6	83,9	551	73	68	136	4,95	0,61	29,70	0,02
	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 картофелем и луком	80	4,5	5,8	22,3	159	23	13	51	0,61	0,07	1,07	0,01
	Всего:		10,1	10,8	44,3	315	265	43	239	0,81	0,17	2,87	0,05
	Итого:		55,7	50,7	167,3	1349	530	149	732	11,02	0,98	39,45	0,09
		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
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,08	0,00	0,00
	Всего:		20,1	21,0	81,1	593	150	31	129	1,80	0,38	4,60	0,06
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	4,0	5,7	10,0	107	41	26	84	1,6	0,2	10,4	0,05
234	Котлета рыбная	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	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:		24,8	23,5	79,0	626	184	106	363	6,48	0,61	15,26	4,51
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	70	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Всего:		9,2	10,7	31,5	276	192	22	135	0,86	0,06	4,56	0,09
	Итого:		54,1	55,2	191,6	1495	526	159	627	9,14	1,05	24,42	4,66

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
ГТК 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
ГТК 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
	Всего:		17,9	22,3	86,4	616	522	69	390	3,50	0,60	13,70	0,24
	Обед												
ГТК 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
ГТК 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 микронутриентами/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												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
ГТК 376	Пирожок печёный сдобный с рисом яйцом	85	4,9	6,9	27,5	215	24	13	54	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		10,5	11,9	49,5	371	266	43	242	0,70	0,20	1,80	0,04
	Итого:		52,4	55,6	243,8	1706	953	152	794	8,09	1,20	33,80	0,34
	Вторник												
	Завтрак												
ГТК 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
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
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	35	2,5	0,9	17,5	84	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		23,5	16,3	64,5	503	151	90	274	2,5	0,0	3,1	3,3
	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	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	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 микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		22,5	20,8	76,4	593	149	106	349	5,26	0,70	4,96	4,47
	Полдник												
	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
421	Сдоба обыкновенная	80	6,5	4,2	47,9	254	14	10	60	0,82	0,11	0,00	0,01
	Всего:		8,5	10,6	66,9	394	14	10	60	0,82	0,11	0,00	0,01
	Итого:		54,4	47,6	207,8	1490	314	206	683	8,59	0,85	8,06	7,82
	Среда												
	Завтрак												
278	Тефтели 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	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
388	Напиток из плодов шиповника (горячий напиток)	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	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:			22,4	23,1	83,1	628	49	25	117	1,66	0,25	20,26	0,07
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью												
271	Биточки домашние	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
348	Компот из кураги	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Всего:	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Полдник		33,9	27,0	108,4	838	118	215	400	9,58	0,82	10,10	0,04
ГТК	Маковый рулетик посыпной												
389	Сок фруктовый	80	7,0	8,7	33,9	241	30	10	51	0,54	0,06	0,05	0,01
	Всего:	200	1,0	0,2	20,2	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00
	Итого:		8,0	8,9	54,1	333	44	18	65	3,34	0,26	4,05	0,01
	Четверг		64,3	59,0	245,6	1799	211	258	582	14,58	1,33	34,41	0,12
	Завтрак												
14	Масло сливочное												
182	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,00	0,00	0,00	0,06
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	200/4	6,4	6,8	28,2	199	155	38	170	0,80	0,10	1,60	0,00
ГТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Всего:	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Обед		13,4	23,3	68,9	539	244	48	238	0,9	0,4	2,5	0,2
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью												
284	Запеканка картофельная с печенью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
376	Чай с сахаром	200	12,7	9,8	25,0	239	27	51	258	4,60	0,40	6,90	0,01
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Всего:	25/30	3,9	1,1	25,8	125	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Полдник		21,6	15,0	74,9	516	59	73	339	7,4	0,6	12,2	0,0
ГТК 27	Хачапури												
ГТК 206	Компот из ягод	70	9,0	10,6	19,5	227	181	14	126	0,66	0,06	0,06	0,09
	Всего:	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Итого:		9,2	10,7	31,5	276	192	22	135	0,86	0,06	4,56	0,09
	Пятница		44,2	48,9	175,3	1331	495	143	712	9,19	1,05	19,26	0,30
	Завтрак												
ГТК 12/1	Жаркое с курицей												
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	200	10,5	9,9	18,8	207	18	30	81	1,30	0,30	8,30	0,00
ГТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	60	0,7	2,8	4,6	47	19	8	18	0,50	0,02	5,80	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Всего:	25	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Обед		13,0	13,3	63,9	426	40	38	105	1,80	0,32	21,70	0,00
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью												
ГТК 64	Чевапчичи в томатном соусе	265	4,6	5,7	17,2	139	16	22	71	0,9	0,3	8,5	0,00
309	Вермишель отварная	100/50	18,5	16,9	10,5	267	177	194	116	1,50	0,10	5,50	0,00
	Всего:	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03

377	Чай с лимоном	200/5	0,2	0,1	10,2	42	7	5	9	0,88	0,00	2,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,80	0,10	0,00	0,00
	Всего:		32,6	29,1	90,0	750	222	230	238	4,99	0,57	16,10	6,03
	Полдник	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	75	3,6	4,0	26,8	158	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,07
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками		5,6	5,0	48,8	258	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,07
	Всего:		51,2	47,4	202,7	1434	287	277	380	7,78	0,94	38,13	0,10
	<i>Итого:</i>												
	Суббота												
	Завтрак	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
ТТК 242	Филе куриное панированное	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
309	Рожки отварные	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
376	Чай с сахаром	25	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином		32,5	23,1	68,5	609	30	102	223	3,87	0,18	1,76	0,11
	Всего:												
	Обед	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
119	Суп гороховый с гречками	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
271	Биточки домашние	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
312	Пюре картофельное	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином		31,6	24,8	101,5	754	124	77	234	6,71	0,90	20,36	0,06
	Всего:												
	Полдник	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская		6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Всего:		71,0	59,4	218,6	1687	176	187	504	11,08	1,18	22,32	0,17
	<i>Итого:</i>												
			706,3	634,0	2592,4	19044	5007	2503	7659	133,4	13,5	316,5	17,7
	Итого по меню:		58,9	52,8	216,0	1587	417	209	638	11,11	1,13	26,38	1,48
	среднее за день												

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