

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

2022г.



4-х недельное примерное цикличное меню горячего питания, учащихся средних и старших классов на третью четверть 2022-2023 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109ф, 110, 121, 167ф, 168, 176, 181, гимназия №50

Ленинского района № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 99, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 185, гимназия №184, лицей №180

Московского района № 21, 64, 66, 67, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87

Сормовского района № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 141, 183, лицей №82

Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, гимназия №1, лицей №8, лицей №40

Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, гимназия №25, гимназия №53

Приокского района №11, 17, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 131, 132, 134, 135, 140, 154, 174

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, лицей №36, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Багон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		21,2	35,6	61,6	650	349	24	221	2,5	0,2	0,3	0,2
	Обед												
177/2004	Буллон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Багон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		25,6	14,0	82,7	560	66	71	212	5,0	0,7	29,0	0,0
	Итого:		46,8	49,6	144,3	1210	415	95	433	7,6	0,9	29,3	0,2
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,1
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	30	0,4	1,4	2,3	23	10	4	9	0,2	0,0	2,9	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Багон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		23,0	29,4	82,5	687	94	52	206	2,4	0,4	3,6	0,1
	Обед												
155	Суп с клёцками, зеленью	250	3,4	7,8	15,3	145	41	8	53	0,4	0,0	0,4	0,0
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,3	4,8	3,0	92	15	19	127	0,4	0,0	1,6	0,0
310	Каргофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,4	0,2	17,6	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15,0	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Багон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		21,2	19,7	97,4	651	148	94	330	7,5	0,7	35,7	0,2
	Итого:		44,2	49,1	179,9	1338	242	146	536	10,0	1,1	39,2	0,3
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	7,4	17,8	2,2	198	91	8	67	0,9	0,0	0,8	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Багон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		23,6	37,5	81,8	758	247	200	428	7,8	0,5	2,1	0,1

		Суббота											
Завтрак													
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,6	0,1	0,7	0,0
421	Сдоба обыкновенная	75	5,8	3,6	34,1	193	11	8	44	0,6	0,1	0,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		20,5	16,9	112,4	684	33	58	262	2,7	0,2	8,3	0,0
	Обед												
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,5	0,0	0,0
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,3	4,8	3,0	92	15	19	127	0,4	0,0	1,6	0,0
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,4	0,2	17,6	0,0
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	20	0,6	0,0	1,3	8	4	4	13	0,1	0,0	2,0	0,0
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		27,3	17,4	101,7	672	104	89	314	6,3	1,1	21,2	0,0
	Итого:		47,8	34,3	214,1	1356	137	147	576	9,0	1,3	29,5	0,0
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционный	23	5,3	6,7	0,0	81	230	13	138	0,0	0,0	0,0	0,0
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		28,3	35,1	41,0	593	467	47	514	4,1	0,3	1,6	0,1
	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	0,0
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	0,0
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		27,3	23,4	94,7	699	176	47	274	5,5	0,8	10,7	0,1
	Итого:		55,6	58,5	135,7	1292	643	94	788	9,5	1,1	12,3	0,1
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
ТТК 36	Тфетельки мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,8	0,2	2,3	0,0

302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		27,8	37,3	80,4	768	156	183	380	7,7	0,7	5,2	0,1
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/260	4,7	7,6	9,7	125	44	26	79	1,6	0,1	9,2	0,0
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	0,0
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,8	4	6	4	6	0,2	0,0	1,3	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		18,9	24,9	78,4	612	174	67	217	5,9	0,5	38,2	0,0
	Итого:		46,7	62,2	158,8	1380	330	250	597	13,6	1,2	43,4	0,1
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1
271	Котлеты домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		19,9	29,1	49,2	538	75	47	165	3,6	0,5	0,5	0,1
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,0
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,6	0,1	0,7	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		21,9	17,6	96,0	629	68	78	300	4,7	0,6	7,0	0,2
	Итого:		41,8	46,7	145,2	1167	143	125	465	8,3	1,1	7,5	0,3
	Четверг												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со стухенным молоком	200/25	33,0	25,2	43,3	532	366	51	503	1,3	0,1	0,6	0,1
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		37,3	27,1	79,6	712	436	58	548	1,9	0,3	1,3	0,1
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0
ТТК 242	Филе куриное панрованное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0

ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		41,3	29,5	90,0	792	83	138	323	5,9	0,7	11,5	0,1
	Итого:		78,6	56,6	169,6	1504	519	196	871	7,9	1,0	12,7	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
ТТК 33	Индейка с овощами	200	13,8	11,0	19,4	232	108	44	160	2,4	0,2	52,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	50	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,0	0,4	0,0	0,0
	Всего:		21,6	23,8	58,2	532	285	56	261	4,4	0,6	52,2	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	40/15/250	14,0	1,1	13,7	121	14	37	58	1,0	0,1	1,0	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом, с маслом	200/5	13,5	16,8	22,5	296	21	46	145	1,9	0,3	4,7	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,0	1,1	0,2
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		31,9	18,7	82,2	626	85	101	241	5,0	0,8	6,8	0,2
	Итого:		53,5	42,5	140,4	1158	370	157	502	9,4	1,4	59,0	0,3
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,1	0,1	0,6	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		18,5	23,2	61,7	529	44	38	196	3,4	0,2	3,5	0,1
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	255	2,1	5,6	9,5	97	38	21	44	1,1	0,0	8,5	0,0
234	Биточки рыбные	100	13,0	10,4	15,4	207	51	22	154	1,0	0,0	0,3	4,4
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		22,9	23,3	78,4	615	169	80	301	5,7	0,5	13,2	4,5
	Итого:		41,4	46,5	140,1	1144	213	118	497	9,1	0,7	16,7	4,5
	Четвертая неделя												
	Понедельник												

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		30,3	25,0	59,7	584	67	134	287	5,0	0,5	30,3	0,1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,0
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,8	0,2	2,3	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		33,6	31,2	101,9	822	205	209	447	9,2	0,9	16,0	0,1
	Итого:		63,9	56,2	161,6	1406	272	343	734	14,2	1,4	46,3	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,1	0,1	0,6	0,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		18,1	15,8	79,3	532	37	25	166	2,5	0,3	8,2	0,0
	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	0,0
ТТК 274	Ежики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		25,0	25,2	97,7	718	210	64	267	4,5	0,8	11,4	0,1
	Итого:		43,1	41,0	177,0	1250	247	89	433	7,0	1,1	19,6	0,1
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		24,2	29,7	79,3	682	150	64	245	3,2	0,6	1,3	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,5	0,1	1,6	0,0

259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		23,1	15,2	79,8	549	206	58	218	4,2	0,6	14,1	0,0
	Итого:		47,3	44,9	159,1	1231	356	122	463	7,3	1,2	15,4	0,1
	Суббота												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,7	0,0	0,3	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:		19,8	33,6	58,7	615	112	69	298	4,3	0,1	0,7	0,1
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,2	0,1	7,1	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,5	0,4	0,0	0,0
	Всего:		40,0	28,0	99,6	807	82	132	323	5,9	0,7	13,3	0,1
	Итого:		59,8	61,6	158,3	1422	194	201	621	10,2	0,8	14,0	0,2
	Итого по меню:		1236,1	1207,4	3858,1	31224	8798	4067	14657	239,5	26,2	684,8	9,4
	среднее за день		51,5	50,3	160,8	1301	367	169	611	10,0	1,1	28,5	0,4

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