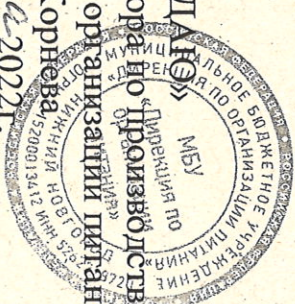


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ «М»
А. А. Воронина



«УТВЕРЖДЕНО»
Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
Е. И. Корнева
«11» августа 2022 г.



4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на первую 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), 182(2к), 185ф, гимназия №184,
лицей №180

Московского района № 21, 64, 64ф, 66, 69, 70, 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, 141, 183, лицей №82

Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей №40ф, лицей №40, гимназия №1, гимназия №1ф,
гимназия №13ф, лицей №8

Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 173, 151, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28ф
Приюкского 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, 126, 127, 127ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161
169, 170, 171, 179, 190, лицей №165, лицей №36, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	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													
15	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1	
338	Фрукты свежие	180	0,7	0,5	18,5	85	34	22	29	4,1	0,0	9,0	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:		24,1	30,2	57,4	601,0	445,8	81,0	483,0	8,4	0,4	11,2	0,2	
	Обед													
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	4,4	5,7	16,8	136	8	20	51	0,7	0,1	7,5	0,0	
260	Гуляш из говядины	100	8,4	8,6	3,7	126	16	15	104	1,0	0,0	0,6	0,0	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0	
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,6	0,1	1,9	11	7	10	13	0,5	0,0	12,5	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:		25,9	22,6	94,2	683,0	77,9	181,8	377,1	9,0	0,8	20,7	0,0	
	Полдник													
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2	
422	Булочка ванильная	50	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		9,8	10,1	32,0	259,0	248,0	33,0	210,0	0,6	0,4	17,0	0,2	
	<i>Итого:</i>													
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
223	Запеканка из творога с вареньем	150/20	23,6	17,7	34,6	392	222	32	311	1,0	0,1	0,4	0,1	
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		26,5	26,1	72,0	629,0	262,8	49,0	338,0	5,3	0,3	16,3	0,1	
	Обед													

	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		31,6	31,5	88,9	765,0	361,8	48,0	408,0	1,6	0,3	1,1	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
ТТК 36	Тефтельки 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
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Отурды свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,1	0,0	2,0	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 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:		29,2	26,6	92,8	728,0	205,0	60,0	270,0	4,7	0,7	22,8	0,3
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	65	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,4	0,1	0,1	0,0
	Всего:		11,3	12,1	49,7	353,0	267,0	38,0	230,0	0,6	0,1	1,9	0,0
	<i>Итого:</i>		<i>72,1</i>	<i>70,2</i>	<i>231,4</i>	<i>1846</i>	<i>834</i>	<i>146</i>	<i>908</i>	<i>6,9</i>	<i>1,1</i>	<i>25,8</i>	<i>0,4</i>
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	10	4,6	5,8	0,7	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	5	0,1	3,7	0,1	33	1	0	2	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 33	Индейка с овощами	200	13,8	11,0	19,4	232	108	44	160	2,4	0,2	52,0	0,0
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0,0	0,0	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		23,5	24,3	52,5	522,0	324,0	58,9	289,4	4,0	0,4	52,2	0,1
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
ТТК 198	Коглета рыбная "Оригинальная"	100	12,2	9,8	6,4	162	38	28	154	0,9	0,1	6,9	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	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:		28,7	21,1	86,5	646,0	101,0	88,0	332,0	5,2	0,7	16,4	0,0
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2

265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,6	0,1	1,9	11	7	10	13	0,5	0,0	12,5	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 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:		21,4	16,6	99,0	631,0	75,0	87,0	300,0	5,1	0,6	19,5	0,2
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
422	Булочка ванильная	50	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		9,8	10,1	32,0	259,0	248,0	33,0	210,0	0,6	0,4	17,0	0,2
	Итого:		50,3	49,2	187,1	1393	446	185	785	9,6	1,3	51,8	4,8
	Четверг												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со стуженым молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,0	0,1	0,5	0,1
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,6	75	0	0	0	0,0	0,0	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
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:		30,4	23,5	68,8	608,0	306,8	45,0	371,0	2,4	0,3	0,6	0,1
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	4,8	8,1	7,3	121	41	17	64	0,8	0,1	4,4	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	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	15	0,1	0,0	0,4	2	3	2	6	0,1	0,0	1,5	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	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:		38,1	30,5	101,1	832,0	97,0	116,0	284,0	5,3	0,6	15,2	0,1
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури с сыром	85	10,9	12,8	23,7	254	245	21	174	0,6	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
	Всего:		11,1	12,9	35,7	303,0	256,0	29,0	183,0	0,8	0,1	4,5	0,0
	Итого:		79,6	66,9	205,6	1743	660	190	838	8,5	1,0	20,3	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0,7	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0

		Питания											
Завтрак													
15	Сыр порционно	25	6,7	6,3	0,0	84	220	9	125	0,3	0,0	0,2	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	15,6	19,9	34,9	377	100	8	72	1,1	0,0	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	55	0,6	0,1	1,9	11	7	10	13	0,5	0,0	12,5	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:		27,3	35,5	73,2	718,0	398,8	33,7	258,0	2,4	0,3	13,3	0,1
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,5	0,1	1,6	0,0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК43	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0,1	18,9	78	12	6	16	0,8	0,0	2,5	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:		24,8	23,2	103,3	722,0	269,0	82,0	320,0	7,4	0,8	23,2	0,1
	Подлник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	6,0	5,6	19,0	150	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
ТТК 246	Плюшка с сахаром	50	3,3	4,7	24,2	152	5	5	25	0,4	0,0	0,0	0,0
	Всего:		9,3	10,3	43,2	302,0	243,0	33,0	207,0	0,6	0,1	1,2	0,0
	<i>Итого:</i>		61,4	69,0	219,7	1742	911	149	785	10,4	1,2	37,7	0,3
	Итого по меню:		1227,2	1156,2	4284,2	32331	14100	4024	16430	246,5	26,0	882,3	17,1
	среднее за день		61,4	57,8	214,2	1617	705	201	822	12,3	1,3	44,1	0,9

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