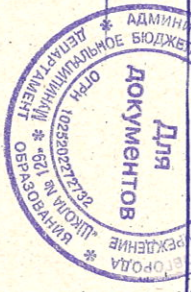


«СОГЛАСОВАНО»

*Сурякгар МБДУ шк 129*

*Л.Н. Воронина*

*01.09.2022 год*

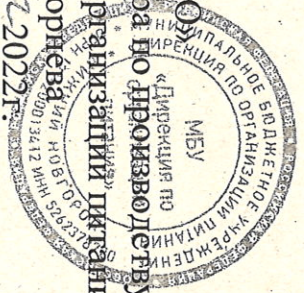


«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации питания»

*Е.И. Корнева*

*«ДН» августа 2022г.*



4-х недельное примерное циклическое меню горячего питания, учащиеся средних и старших классов на первую четверть 2021-2022 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, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185, гимназия №184, лицей №180
- Московского района № 21, 64, 66, 67, 69, 70, 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, 135ф, 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»

№ 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 <sub>1</sub>	C	A				
	<i>Первая неделя</i>																
	<i>Понедельник</i>																
	<b>Завтрак</b>																
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	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04				
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02				
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02				
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,20	0,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>29,2</b>	<b>35,9</b>	<b>40,1</b>	<b>601</b>	<b>503</b>	<b>69</b>	<b>567</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>				
	<b>Обед</b>																
101	Супл картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	4,4	5,7	16,8	136	8	20	51	0,73	0,09	7,50	0,00				
260	Гуляш из говядины	100	8,4	8,6	3,7	126	16	15	104	0,97	0,02	0,62	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	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>27,0</b>	<b>24,0</b>	<b>99,8</b>	<b>722</b>	<b>74</b>	<b>200</b>	<b>405</b>	<b>9,5</b>	<b>0,8</b>	<b>8,2</b>	<b>0,0</b>				
	<i>Итого:</i>		<i>56,2</i>	<i>59,9</i>	<i>139,9</i>	<i>1323</i>	<i>577</i>	<i>269</i>	<i>972</i>	<i>14,7</i>	<i>1,1</i>	<i>10,6</i>	<i>0,2</i>				
	<b>Вторник</b>																
	<b>Завтрак</b>																
223	Запеканка из творога с вареньем	200/20	32,7	24,2	33,7	483	320	49	440	1,30	0,10	0,90	0,08				
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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>35,0</b>	<b>24,8</b>	<b>58,3</b>	<b>596</b>	<b>338</b>	<b>54</b>	<b>450</b>	<b>2,7</b>	<b>0,3</b>	<b>3,8</b>	<b>0,1</b>				
	<b>Обед</b>																
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, сметаной, зеленью	260	1,7	5,6	9,2	94	31	19	40	0,9	0,0	9,2	0,0				
	<b>ТТК 38</b>																
	Филе куриное запечённое с помидорами и сыром	100	18,9	8,1	4,4	166	23	65	88	1,30	0,07	3,80	0,06				
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03				
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00				
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00				
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00				

	<b>Всего:</b>		28,6	29,8	106,1	807	135	65	311	5,6	0,5	18,7	0,2
	<i>Итого:</i>		47,7	55,5	189,5	1450	688	166	775	11,3	1,0	35,2	0,4
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
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
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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		30,7	32,1	70,6	693	36	116	257	4,1	0,3	1,8	0,2
	<b>Обед</b>												
177/2004	Булбон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,79	0,11	0,66	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
388	Напиток из 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	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		24,1	13,9	82,7	553	65	66	205	4,9	0,7	28,8	0,0
	<i>Итого:</i>		54,8	46,0	153,3	1246	101	182	462	9,0	1,0	30,6	0,2
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
271	Биточки домашние	100	11,4	11,4	10,1	188	12	18	118	1,67	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,23	0,02	6,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		22,6	26,4	81,0	651	96	47	237	3,4	0,5	6,7	0,1
	<b>Обед</b>												
155	Суп с клбиками, зеленью	250	3,4	7,8	15,3	145	41	8	53	0,39	0,03	0,38	0,01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,3	4,8	3,0	92	15	19	127	0,37	0,05	1,61	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		20,9	19,7	78,8	576	152	78	317	4,0	0,5	3,4	0,3
	<i>Итого:</i>		43,5	46,1	159,8	1227	248	125	554	7,5	1,0	10,1	0,4
	<b>Вторая неделя</b>												

ТТК 33	Индийка с овощами	200	13,8	11,0	19,4	232	108	44	160	2,40	0,18	52,00	0,02
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,3</b>	<b>18,9</b>	<b>44,4</b>	<b>412</b>	<b>130</b>	<b>51</b>	<b>179</b>	<b>3,9</b>	<b>0,4</b>	<b>54,1</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
ТТК 198	Коллета рыбная "Оригинальная"	100	12,2	9,8	6,4	162	38	28	154	0,85	0,07	6,90	0,01
304	Рис отварной	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	0,2	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	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>29,4</b>	<b>22,3</b>	<b>91,7</b>	<b>681</b>	<b>102</b>	<b>92</b>	<b>343</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>	<b>16,4</b>	<b>0,1</b>
	<i>Итого:</i>		<i>45,7</i>	<i>41,2</i>	<i>136,1</i>	<i>1093</i>	<i>232</i>	<i>143</i>	<i>522</i>	<i>9,2</i>	<i>1,1</i>	<i>70,5</i>	<i>0,1</i>
	Четверг												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	55	7,9	5,7	12,3	132	159	11	112	0,65	0,19	0,53	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	250/5	7,7	8,5	37,2	257	208	44	211	0,77	0,07	2,20	0,04
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,04	13,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,0</b>	<b>18,3</b>	<b>97,6</b>	<b>645</b>	<b>524</b>	<b>98</b>	<b>453</b>	<b>5,9</b>	<b>0,5</b>	<b>17,0</b>	<b>0,1</b>
	Обед												
96	Рассолыник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,15	0,10	7,10	0,01
285	Макаронник с мясом	200	15,7	14,9	43,5	371	21	26	164	2,24	0,25	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,90	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,4</b>	<b>20,5</b>	<b>101,5</b>	<b>690</b>	<b>73</b>	<b>59</b>	<b>272</b>	<b>5,3</b>	<b>0,8</b>	<b>16,0</b>	<b>0,0</b>
	<i>Итого:</i>		<i>47,4</i>	<i>38,8</i>	<i>199,1</i>	<i>1335</i>	<i>597</i>	<i>157</i>	<i>725</i>	<i>11,1</i>	<i>1,3</i>	<i>33,0</i>	<i>0,1</i>
	Пятница												
	Завтрак												
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308	49	24	165	1,74	0,01	0,26	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
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01



ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	25	0,4	1,3	3,0	26	11	4	7	0,10	0,00	6,70	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
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	25,5	16,7	74,6	551	80	84	249	5,7	0,8	14,9	0,0	
	<b>Итого:</b>	42,2	48,2	145,4	1185	303	146	505	8,7	1,2	17,7	0,1	
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
260	Гуляш из говядины	100	8,4	8,6	3,7	126	16	15	104	0,97	0,02	0,62	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	130	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,30	0,05	15,00	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	25	2,0	0,5	14,3	70	10	8	23	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	17,7	15,5	76,3	520	63	50	194	6,5	0,2	15,7	0,0	
	<b>Обед</b>												
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	255	2,1	5,6	9,5	97	38	21	44	1,10	0,03	8,50	0,01
234	Биточки рыбные	100	13,0	10,4	15,4	207	51	22	154	1,04	0,01	0,29	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	0,91	0,01	4,09	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	22,9	23,3	78,4	615	169	80	301	5,7	0,5	13,2	4,5	
	<b>Итого:</b>	40,6	38,8	154,7	1135	232	130	495	12,3	0,7	29,0	4,5	
	Четвертая неделя												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
16	Ветчина порционно	30	5,0	3,0	1,3	53	2	5	47	0,25	0,20	0,60	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,63	0,11	1,76	0,05
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	19,7	16,7	81,5	557	513	48	262	1,5	0,5	3,0	0,1	
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	255	2,1	5,8	16,6	127	17	22	66	0,90	0,09	7,10	0,01
ТТК 34	Мясо с овощами	200	11,5	11,4	16,6	215	41	47	192	2,40	0,17	16,30	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00

	<b>Всего:</b>		32,1	33,7	112,0	879	134	212	484	10,8	0,7	13,6	0,1
	<b>Итого:</b>		47,3	50,5	175,1	1379	169	258	675	13,9	1,0	19,3	0,1
		<b>Четверг</b>											
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 38	Филе куриное запечённое с помидорами и сыром	100	18,9	8,1	4,4	166	23	65	88	1,30	0,10	3,80	0,06
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		27,6	14,3	80,7	563	49	77	144	2,9	0,4	13,4	0,1
	<b>Обед</b>												
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		27,8	16,3	96,7	645	108	82	200	6,3	1,0	9,5	0,2
	<b>Итого:</b>		55,4	30,7	177,4	1208	157	159	344	9,2	1,4	22,9	0,3
		<b>Пятница</b>											
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	15,6	19,9	34,9	377	100	8	72	1,06	0,04	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		20,3	29,2	72,4	629	176	21	128	2,0	0,3	8,2	0,1
	<b>Обед</b>												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03
ТТК 274	Ёжики "Апетитные"	100/50	9,6	11,8	12,9	196	19	20	123	1,24	0,16	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 43	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0,1	18,9	78	12	6	16	0,80	0,02	2,50	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		23,3	23,8	93,0	680	258	80	369	5,2	0,6	5,4	0,1
	<b>Итого:</b>		43,6	53,0	165,4	1309	434	101	497	7,1	0,9	13,6	0,2