

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школа №132»
Машева О.В.



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству

МБОУ «Школа №132»

Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

2024 г.

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов с 05 февраля по 31 марта 2024 года в общеобразовательных учреждениях:

- Канавинского района школы №№ 41,51,52,55,75,96,109,109ф,110,121,167,168,176,181, гимназия №50
Ленинского района школы №№ 60,62,72,91,94,97,100,101,106,120,123, 123ф,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185ф, гимназия №184, лицей №180
Московского района школы №№ 21,64,64ф,66,69,70,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87, гимназия №67
Сормовского района школы №№ 9,26,27,76,77,78,81,84,85,117,117ф,141,183ф, лицей №82
Нижегородского района школы №№ 3,7,14,19,22,30,33,35,42,102,103,113, лицей №№ 8,40,40ф, гимназии №№1,1ф,13ф
Советского района школы №№ 18,24,29,44,46,47,49,54,122,151,173, гимназии №№25, 53, лицей №28ф
Приюжского района № 11,32,34,45,48,88,88ф,89,132,134,135,140,152,154,174, гимназия №17
Автозаводского района №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,119,124,125,126,127,128,129,130,133,137,144,145,161
169,170,171,179,190, лицей №№ 36,165, гимназия №136

Организатор питания МБОУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Макроэлементы (мг)				Витамины (мг)					
			белки	жиры	углеводы	клетчатка		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A			
	<i>Первая неделя</i>																
	<i>Понедельник</i>																
	Завтрак																
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
211	Омлет с сыром	150	18,0	20,6	3,3	270	335	31	365	2,5	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Йогурт	100	3,6	2,8	11,3	85	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	33	2,6	0,7	19,0	92	13	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>	500	24,6	31,5	44,0	556	358	36	378	4,1	0,1	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	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	0,0	0,0	0,0	0,0
260	Л�льш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
348	Компот из хурмы	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный с микроэлементами	50	3,6	0,6	21,6	106	36	0	0	2,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>	890	24,8	21,9	100,7	741	130	200	340	12,1	0,6	19,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Полдник																
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с рисом яблком	75	13,6	14,5	24,7	284	37	10	89	1,1	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1
	<i>Всего:</i>	275	19,6	20,9	34,1	404	277	38	269	1,3	0,4	17,0	0,3	0,0	0,0	0,3	0,3
	<i>Витамин:</i>	1665	69,0	74,3	178,8	1701	765	274	987	17,5	1,0	40,3	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	Вторник																
	Завтрак																
14	Мясо толокняное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога с вареньем	150/40	23,6	17,7	49,4	449	224	34	313	1,0	0,1	2,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>	560	28,6	29,4	101,7	785	315	53	372	4,5	0,2	15,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	Обед																
ТТК 52	Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	260	7,5	5,3	8,6	112	35	36	78	1,6	0,1	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 274	Ёжики "Амстелитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1	0,0	0,1	0,1	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	0,0	0,0	0,0	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
348,	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами	50	3,6	0,6	21,6	106	36	0	0	2,0	0,2	0,0	0,0
	<i>Весов:</i>	760	38,0	26,1	82,0	744	120	132	303	6,4	0,4	19,9	0,1
	Подливка												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином B ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 22	Пюрея Московская	60	4,6	4,7	27,3	170	20	8	43	0,5	0,1	0,0	0,0
	<i>Весов:</i>	260	6,6	11,1	46,3	310	20	8	43	0,5	0,1	0,0	0,0
	<i>Нитрат:</i>	1594	65,8	62,0	213,2	1705	676	214	756	9,3	0,8	22,9	0,3
	Пятица												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,8	0,2	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассычатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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	0,1	0,0	0,0
	<i>Весов:</i>	605	23,8	22,9	79,8	620	57	166	272	9,5	0,5	13,1	0,0
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, грибами, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	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
70	Огурцы консервированные (доп.гарнир)	35	0,3	0,0	1,1	6	8	5	8	0,2	0,0	1,8	0,0
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементамиБатон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<i>Весов:</i>	775	23,9	13,7	73,2	513	72	73	216	5,4	0,5	12,7	0,0
	Подливка												
386	Кисло-молочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0
410	Ватрушка с творогом	85	21,0	15,3	37,5	372	73	26	283	2,9	0,2	0,1	0,2
	<i>Весов:</i>	285	26,6	20,3	59,5	528	315	56	471	3,1	0,3	1,9	0,2
	<i>Нитрат:</i>	1665	74,3	56,9	212,5	1661	444	295	959	18,1	1,2	27,7	0,3
	<i>Витамин невеста</i>												
	<i>Понедельник</i>												
	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	0,2	0,0	0,2	0,1
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,0
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0

306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	20	0,6	0,0	1,3	8	4	4	4	13	0,1	0,0	0,0	0,0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0
	Хлеб пшеничный с микроэлементами	50	3,6	0,6	21,6	106	36	0	0	2,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Всего:	785	22,2	21,4	92,1	664	31	8	27	0,9	0,1	2,4	0,0	
	Полдник													
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2	
ТТК 376	Пирожок печеный слоеный с яблоками	75	3,6	4,0	26,8	158	25	9	37	1,0	0,1	0,3	0,1	
	Всего:	275	9,6	10,4	36,2	278	265	37	217	1,2	0,4	17,3	0,3	
	<i>Итого:</i>	1612	51,1	52,4	218,8	1567	448	73	353	6,9	0,6	35,8	0,3	
	Вторник													
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,1	
	Слоeba "Аппетитная" с начинкой	70	4,6	4,2	60,2	182	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,1	0,1	43,7	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	22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0	
	Всего:	557	25,1	22,3	106,0	612	299	64	381	4,2	0,3	45,7	0,1	
	Обед													
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/255	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,8	0,1	2,3	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	
70	Орulyа консервированные (доп.гарнир)	35	0,3	0,0	1,1	6	8	5	8	0,2	0,0	1,8	0,0	
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0	
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0	
	Всего:	765	21,1	20,0	77,3	604	141	98	261	6,5	0,5	13,1	0,0	
	Полдник													
386	Кисломолоочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,0	
410	Вагрушка-с-творогом	85	21,0	15,3	37,5	372	73	26	283	2,9	0,2	0,1	0,2	
	Всего:	285	26,6	20,3	59,5	528	315	56	471	3,1	0,3	1,9	0,2	
	<i>Итого:</i>	1607	72,7	62,7	242,8	1744	755	218	1113	13,7	1,0	60,7	0,4	
	Среда													
	Завтрак													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	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	
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,0	
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	50	0,8	2,6	6,0	50	21	7	14	0,3	0,0	13,2	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	0,1	0,0	0,0	

ТТК 500	Шинель "Челнык"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,2	0,2	0,3	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
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,1	0,1	43,7	0,0
377	Чай с лимонном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	Всего:	612	28,0	27,9	90,5	727	90	180	306	7,5	0,6	46,9	0,1
	Обезл												
157/2004	Салатка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,8	0,2	4,3	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:	705	26,2	19,2	66,3	573	100	97	271	5,2	0,5	10,5	0,0
	Подлинк												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,0
421	Сдоба облепиховая	60	4,9	3,0	35,9	191	10	8	45	0,6	0,0	0,0	0,0
	Всего:	260	7,9	5,8	45,4	266	248	36	227	0,8	0,1	1,2	0,1
	Литого:	1577	62,1	52,9	202,2	1566	438	313	804	13,5	1,2	58,6	0,1
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,0
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/4	5,3	5,7	30,0	198	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,2
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	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	24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	673	19,1	20,9	96,9	658	627	98	442	6,9	0,3	12,9	0,2
	Обезл												
96	Рассолник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,2	0,1	7,1	0,0
ТТК 55	Рагу из говядины	200	11,3	10,8	16,9	211	21	36	73	2,0	0,2	41,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:	850	20,5	17,6	81,6	568	98	78	197	8,4	0,5	61,2	0,0
	Подлинк												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с картофелем и луком	75	4,2	5,4	20,9	149	22	12	48	0,6	0,1	1,0	0,0

