



«СОГЛАСОВАНО»  
И.И. Сутормин

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»  
Е.В. Пороховой  
« 24 » октября 2024 г.

2-х недельное примерное рационное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на ноябрь 2024 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 школы № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185ф, гимназия №184, лицей №180
- Московского района школы № 21, 64, 64ф, 66, 69, 70, 73, 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, 188, гимназии №№25, 53, лицей №28ф
- Приокского 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 МБУ «Дирекция по организации питания»



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				
<b>Первая неделя</b>																
<b>Понедельник</b>																
<b>Завтрак</b>																
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00		
ТТК 57	Пудинг "Лаконка" с клубничным вареньем	150/35	14,1	12,6	59,7	392	13	6	24	0,4	0,0	0,3	0,03			
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00			
	Батон витаминный с микроэлементами	24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00			
	<b>Всего:</b>		<b>16,8</b>	<b>22,9</b>	<b>97,6</b>	<b>647</b>	<b>46</b>	<b>20</b>	<b>44</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>11,4</b>	<b>0,0</b>			
	<b>Обед</b>															
ТТК 370	Суп сырный с грибами, 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	1,0	0,0	0,6	0,01			
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00			
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	25	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,9	0,1	0,0	0,00			
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,00			
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,00			
	<b>Всего:</b>		<b>29,8</b>	<b>24,6</b>	<b>119,1</b>	<b>816</b>	<b>197</b>	<b>194</b>	<b>394</b>	<b>9,8</b>	<b>0,8</b>	<b>14,8</b>	<b>0,0</b>			
	<b>Поддник</b>															
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,04			
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,6	0,1	0,0	0,00			
	<b>Всего:</b>		<b>8,3</b>	<b>10,8</b>	<b>48,3</b>	<b>323</b>	<b>246</b>	<b>36</b>	<b>223</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>			
	<b>Итого:</b>		<b>54,9</b>	<b>58,3</b>	<b>265,0</b>	<b>1786</b>	<b>489</b>	<b>250</b>	<b>661</b>	<b>14,9</b>	<b>1,0</b>	<b>27,4</b>	<b>0,1</b>			
	<b>Вторник</b>															
	<b>Завтрак</b>															
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,06			
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	0,4	0,0	1,6	0,20			
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00			
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,14			
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00			
	<b>Всего:</b>		<b>17,5</b>	<b>29,3</b>	<b>75,0</b>	<b>638</b>	<b>450</b>	<b>51</b>	<b>337</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>			
	<b>Обед</b>															
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	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0							
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6							
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9							
	Хлеб полезный с микроэлементами/Вагон витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,0	0,08					
	<b>Весы:</b>		<b>42,2</b>	<b>19,5</b>	<b>120,8</b>	<b>855</b>	<b>185</b>	<b>148</b>	<b>343</b>	<b>7,5</b>	<b>0,8</b>	<b>52,8</b>	<b>0,08</b>						
	Полдник	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00						
	Сочник с фруктовой начинкой	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00						
342	Компот из груши																		
	<b>Весы:</b>		<b>3,7</b>	<b>11,0</b>	<b>57,3</b>	<b>347</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>0,00</b>						
	<b>Итого:</b>		<b>63,4</b>	<b>59,8</b>	<b>253,1</b>	<b>1840</b>	<b>643</b>	<b>204</b>	<b>686</b>	<b>9,7</b>	<b>1,3</b>	<b>57,5</b>	<b>0,54</b>						
	Завтрак																		
	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00						
14	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,11						
210	Горошек зелёный консервированный	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,2	0,0	3,0	0,00						
306	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,00						
338	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,00						
377	Вагон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00						
	<b>Весы:</b>		<b>18,2</b>	<b>21,5</b>	<b>41,2</b>	<b>431</b>	<b>190</b>	<b>45</b>	<b>295</b>	<b>4,3</b>	<b>0,2</b>	<b>52,2</b>	<b>0,1</b>						
	Обед																		
	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	265	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,01						
82	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,00						
259	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	0,00						
ТТК 275	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,00						
388	Хлеб полезный с микроэлементами/Вагон витаминный с микроэлементами	25/25	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00						
	<b>Весы:</b>		<b>19,5</b>	<b>20,2</b>	<b>83,6</b>	<b>594</b>	<b>108</b>	<b>73</b>	<b>255</b>	<b>5,6</b>	<b>0,4</b>	<b>50,6</b>	<b>0,01</b>						
	Полдник																		
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,04						
ТТК 29	Булочка обсыпанная с творогом	70	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,5	0,1	0,0	0,01						
	<b>Весы:</b>		<b>13,8</b>	<b>12,2</b>	<b>46,0</b>	<b>350</b>	<b>301</b>	<b>43</b>	<b>274</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,05</b>						
	<b>Итого:</b>		<b>51,5</b>	<b>53,8</b>	<b>170,8</b>	<b>1375</b>	<b>599</b>	<b>161</b>	<b>824</b>	<b>10,7</b>	<b>0,7</b>	<b>104,6</b>	<b>0,17</b>						
	Четверг																		
	Завтрак																		
10/2004	Бульбород горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,00						



	«Алла молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,10
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>21,4</b>	<b>26,1</b>	<b>83,3</b>	<b>656</b>	<b>551</b>	<b>76</b>	<b>424</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>3,1</b>	<b>0,12</b>
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,00
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,06
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/45	5,4	1,2	36,5	179	36	0	0	1,9	0,2	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>25,9</b>	<b>23,8</b>	<b>98,8</b>	<b>712</b>	<b>131</b>	<b>80</b>	<b>269</b>	<b>8,2</b>	<b>0,5</b>	<b>17,6</b>	<b>0,1</b>
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Печенье	50	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>2,5</b>	<b>11,0</b>	<b>53,9</b>	<b>325</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>49,8</b>	<b>60,9</b>	<b>236,1</b>	<b>1693</b>	<b>682</b>	<b>156</b>	<b>693</b>	<b>10,4</b>	<b>0,8</b>	<b>20,7</b>	<b>0,21</b>
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,2</b>	<b>25,5</b>	<b>94,9</b>	<b>724</b>	<b>49</b>	<b>158</b>	<b>302</b>	<b>7,2</b>	<b>0,5</b>	<b>3,4</b>	<b>0,0</b>
	Обед												
177/2004	Буллон с куриным филе, грибами, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,02
285	Макаронник с мясом	200	17,1	14,8	40,9	365	17	19	104	1,7	0,1	0,0	0,02
101/2004	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,0	4,8	0,00
	Кондитерское изделие	18	0,8	4,5	11,9	92	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00
	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	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>33,5</b>	<b>23,5</b>	<b>109,5</b>	<b>784</b>	<b>82</b>	<b>59</b>	<b>169</b>	<b>5,5</b>	<b>0,4</b>	<b>7,7</b>	<b>0,04</b>



	Поддник	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	
	Молоко витаминизированное												
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>10,1</b>	<b>9,7</b>	<b>39,3</b>	<b>285</b>	<b>248</b>	<b>34</b>	<b>217</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>0,18</b>
	<i>Итого:</i>		<i>70,8</i>	<i>58,7</i>	<i>243,7</i>	<i>1793</i>	<i>379</i>	<i>251</i>	<i>688</i>	<i>13,4</i>	<i>1,2</i>	<i>28,1</i>	<i>0,25</i>
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
182	Каша молочноя пшениная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,02
	<b>Всего:</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>10,0</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
	<i>Итого:</i>		<i>12,3</i>	<i>19,0</i>	<i>79,3</i>	<i>535</i>	<i>370</i>	<i>88</i>	<i>313</i>	<i>6,1</i>	<i>0,2</i>	<i>12,7</i>	<i>0,06</i>
	Обед												
96	Расоляник Ленинградский с мясом, зеленью	260	4,6	4,0	16,4	119	15	26	96	1,2	0,1	7,1	0,01
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,01
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	2,0	1,0	12,0	65	7	21	60	0,7	0,1	0,0	0,00
ТТК 243	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоксазином	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>25/25</b>	<b>3,8</b>	<b>0,8</b>	<b>25,1</b>	<b>123</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
	<i>Итого:</i>		<i>24,0</i>	<i>19,3</i>	<i>112,2</i>	<i>718</i>	<i>75</i>	<i>70</i>	<i>220</i>	<i>5,1</i>	<i>0,4</i>	<i>15,3</i>	<i>0,04</i>
	Поддник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,04
ТТК 376	Ватрушка с творогом	75	18,5	13,5	33,1	328	64	23	250	2,6	0,1	0,1	0,20
	<b>Всего:</b>		<b>24,1</b>	<b>18,5</b>	<b>55,1</b>	<b>484</b>	<b>306</b>	<b>53</b>	<b>438</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,24</b>
	<i>Итого:</i>		<i>60,4</i>	<i>56,8</i>	<i>246,6</i>	<i>1737</i>	<i>751</i>	<i>211</i>	<i>971</i>	<i>14,0</i>	<i>0,8</i>	<i>29,9</i>	<i>0,34</i>
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
223	Запеканка из творога со стущённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	0,1	0,5	0,08
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>10,0</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
	<i>Итого:</i>		<i>27,8</i>	<i>27,3</i>	<i>71,3</i>	<i>640</i>	<i>329</i>	<i>55</i>	<i>393</i>	<i>4,3</i>	<i>0,1</i>	<i>11,6</i>	<i>0,08</i>
	Обед												











Хлеб полезный с микроутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином													
	<b>Весов:</b>	<b>25/40</b>	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	<b>Подлинк</b>		<b>18,2</b>	<b>19,7</b>	<b>81,1</b>	<b>583</b>	<b>88</b>	<b>83</b>	<b>262</b>	<b>4,5</b>	<b>0,7</b>	<b>29,8</b>	<b>0,01</b>
421	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,18
	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,1</b>	<b>9,7</b>	<b>39,3</b>	<b>285</b>	<b>248</b>	<b>34</b>	<b>217</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого:</b>		44,6	54,7	195,5	1460	399	154	580	7,9	1,3	96,5	0,21
	Итого по меню:		577,6	592,2	2258,0	16756	5482	2023	7279	113,3	9,5	458,9	7,0
	среднее за день		57,8	59,2	225,8	1676	548	202	728	11,3	0,9	45,9	0,7

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