

«С ГЛАСОВАНО»

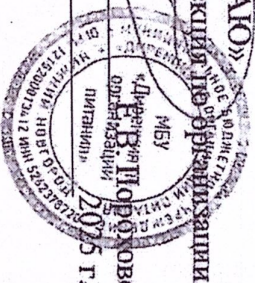
Решение № 34



«УТВЕРЖАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

Сидор



2-х недельное примерное пикетичное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов

на февраль 2025 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, гимназия № 1, ф, 13ф

Советского района школы № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, гимназия № 25, 53, лицей № 28ф

Приокского района № 11, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 132, 134, 135, 140, 152, 154, 174, гимназия № 17

Авгозаводского 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 блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)							Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А				
	Первая 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	0,0	0,0	0,04	
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,2	0,2	0,03	0,00		
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00	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	0,00			
	Батон витаминный с микроэлементами	37	3,0	0,7	21,2	104	14	0	0	0,7	0,0	0,0	0,00	0,00			
	Всего:		17,8	21,1	98,6	639	51	19	46	4,4	0,1	11,3	0,1				
	Обед																
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	0,00			
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,00	0,00			
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00	0,00			
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/43	5,2	1,2	35,4	173	35	0	0	1,9	0,2	0,0	0,00	0,00			
	Всего:		23,9	19,2	108,5	732	197	78	296	5,0	0,5	11,7	0,0	0,0			
	Полдник																
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,03	0,00			
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,00	0,00			
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,9	0,1	3,8	0,0	0,0			
	Ужин:																
	Вторник																
	Завтрак																
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,06	0,00			
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	0,00			
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00	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	0,00			
	Батон витаминный с микроэлементами	42	3,4	0,8	24,1	118	17	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00	0,00			
	Всего:		15,2	24,9	83,1	621	296	57	263	2,1	0,2	2,9	0,3	0,00			
	Обед																
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	0,00			
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06	0,00			
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02	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	0,00			
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,6	0,2	0,0	0,00	0,00			
	Всего:		39,4	19,1	105,2	749	113	118	299	7,3	0,7	8,4	0,08	0,00			
	Полдник																
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00			

ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,7	0,1	0,1	0,01
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,00
	Всего:		9,7	11,5	77,7	454	66	25	78	3,8	0,1	31,1	0,01
	Итого:		54,2	63,7	230,0	1713	635	178	727	12,4	1,0	55,9	4,8
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
376	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	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	29	2,3	0,6	16,6	81	11	0	0	0,6	0,1	0,0	0,00
	Всего:		16,0	19,0	84,3	572	29	22	78	3,2	0,3	1,3	0,0
	Обед												
88	Ци из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зелёную	260	3,1	4,2	7,8	82	36	21	67	1,1	0,2	18,7	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,08
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,03
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/41	5,0	1,1	34,3	167	35	0	0	1,9	0,2	0,0	0,00
	Всего:		36,8	28,3	96,2	816	122	143	331	6,3	0,6	21,3	0,1
	Полдник												
ТТК 246	Плошка с сахаром	100	6,6	10,0	48,5	310	10	10	51	0,8	0,1	0,0	0,00
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,8	0,2	4,0	0,00
	Всего:		6,6	10,0	71,5	402	24	18	65	3,6	0,3	4,0	0,00
	Итого:		59,4	57,3	252,0	1790	175	183	474	13,1	1,1	26,6	0,13
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
ТТК 147	Каша 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
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	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, обогащенный йодокказином	24	1,7	0,6	12,0	57	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		11,5	17,8	88,4	558	344	69	264	5,2	0,4	12,5	0,24
	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	0,02
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
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодокказином	25/31	4,0	1,1	26,6	127	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00

	Всего:				23,7	20,9	108,1	711	163	39	155	3,7	0,4	18,3	0,05
	Подлик														
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,1	3,8	0,00
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	0,0	3,8	0,03	
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,9	0,1	0,1	3,8	0,03	
	Итого:		47,2	48,2	240,3	1578	602	131	550	9,8	0,9	0,9	34,7	0,32	
	Вторник														
	Завтрак														
223	Запеканка из творога со ступённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	0,1	0,5	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		
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, обогащенный йодокказеином	38	2,7	1,0	19,0	91	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	
	Всего:		29,1	21,6	78,3	620	332	56	395	4,3	0,1	14,4	0,1		
	Обед														
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,1	0,01	
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	0,4	4,40	
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0	0,04	
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,00		
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодокказеином	25/36	4,3	1,3	28,8	139	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	0,00	
	Всего:		26,5	24,4	104,6	750	109	100	328	4,0	0,7	5,0	4,45		
	Подлик														
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,3	0,1	0,3	0,01		
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00		
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,5	0,0	0,0	0,00		
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3	0,0		
	Итого:		62,1	51,6	248,9	1712	527	202	814	12,5	0,9	30,7	4,54		
	Среда														
	Завтрак														
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,00		
ТТК 536	Вермишель молочная	200	7,0	5,3	23,4	170	169	25	105	0,5	0,1	2,0	0,33		
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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		
	Батон, обогащенный йодокказеином	31	2,2	0,7	15,5	74	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00		
	Всего:		20,4	20,4	82,0	590	560	75	371	4,1	0,3	14,3	0,35		
	Обед														
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2	0,01		
271	Виточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,00		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00		
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00		
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодокказеином	25/45	5,0	1,4	33,3	161	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00		

338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	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 микроэтриентами/Багон, обогащенный йодоказеином	20/19	2,8	0,7	18,1	87	14	0	0	0,8	0,1	0,0	0,00
	Всего:		31,0	22,8	95,3	706	103	185	536	12,2	0,7	59,1	0,02
	Подник												
421	Слоба обыкновенная слив.мас	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,0	0,1	0,0	0,01
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		10,1	11,6	78,9	458	17	13	75	1,0	0,1	0,0	0,0
	Итого:		61,4	49,7	258,7	1724	150	240	782	17,0	0,9	78,2	0,09
	Итого по меню:		60,4	57,3	241,5	1730	509	1958	7099	126,2	9,8	388,9	11,3
	среднее за день		60,4	57,3	241,5	1730	501	196	710	12,6	1,0	38,9	1,1

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