



4-х недельное примерное циклическое меню горячего питания, учащихся 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, 82, 84, 85, 117, 141, 183

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

Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28, лицей №38

Приокского района №1, 17, 32, 34, 45, 48, 88, 88Ф, 89, 131, 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, 126, 127, 127Ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 165, 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 ₁	C	A			
	Первая неделя															
	Понедельник															
	Завтрак															
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,0			
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,0			
212	Омлет с сосисками	200	20	33,8	3,8	373	150	31	340	3,64	0,17	0,4	0,2			
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,8	0			
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,0			
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0			
	Всего:		27,5	46,6	47,3	693	317,7	58,5	474	4,77	0,52	9,92	0,3			
	Обед															
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	280	7,3	8,8	17,1	181	15	27	67	0,96	0,11	8,25	0			
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,0			
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,0			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0			
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0			
	Всего:		30,1	26,7	97,3	758	83,7	204	466	9,17	0,56	8,93	0,0			
	Итого:		57,6	73,3	144,6	1451	401,4	262,5	940	13,94	1,08	18,85	0,4			
	Вторник															
	Завтрак															
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,0			
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,0			
223	Запеканка из творога с вареньем	150/30	23,6	17,5	45,3	341	391	35	308	1,3	0,07	0,8	0,0			
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0			
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0			
	Всего:		28,7	28,5	72,8	571	500,7	53,5	398	2,92	0,16	3,77	0,1			
	Обед															
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01			
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302	14	83	106	1,98	0,1	0,83	0,07			
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03			

[illegible]

309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,02	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0,0
	Всего:		27,3	17,32	59,8	577	58,7	84	231	3,75	0,22	8,47	0,1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,0
284	Запеканка картофельная с мясом	200	13,7	13,3	22	296	21	40	104	1,6	0,18	4,6	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0,0
	Всего:		23,2	18	80,8	622	98,7	93	233	5,42	0,43	18,73	0,0
	Итого:		50,5	35,32	140,6	1199	157,4	177	464	9,17	0,65	27,2	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	20	2,4	4,4	0,6	52	2	3	31	0,17	0,12	0	0,0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,0
	Творог "Агуша"	100	7,4	3,9	9,4	102	0	0	0	0	0	0	0,0
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0,0
	Всего:		21,2	19,7	95,4	648	263,7	67	286	4,2	0,6	14,41	0,0
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками	30/15/250	11	1,2	16,7	142	12	34	56	0,9	0,04	1,4	0,0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,0
71	Помидоры свежие	20	0,2	0,04	0,75	5	3	4	5,5	0,18	0,01	5	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0,0
	Всего:		30,6	19,04	82,55	678	112,7	106	277,5	5,29	0,41	15,18	0,0
	Итого:		51,8	38,74	177,95	1326	376,4	173	563,5	9,49	1,01	29,59	0,1
	Пятница												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,01
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0,0

	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		31,95	40,3	47,55	646	558,7	87	619	5,75	0,29	14,37	0,4
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	155	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138	16	16	118	1,09	0,05	0,58	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		28,2	24,7	106,4	770	84,7	202	459	9,17	0,55	12,92	0,0
	Итого:		60,15	65	153,95	1416	643,4	289	1078	14,92	0,84	27,29	0,5
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,0
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,0
182	Каша молочная пшeнная жидкая с маслом	200/5	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,0
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		16,3	23,2	81,3	604	551,7	68,5	373	5,14	0,27	16,58	0,1
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	5,6	8	7,6	121	19	16	42	0,68	0,06	5,24	0,0
294/2014	Запеканка из печени с рисом	90	11,2	6,4	14,2	159	11	20,5	202	3,59	0,16	7,4	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		24,6	20,8	80,9	635	111,7	96,5	407	7,23	0,56	22,32	0,0
	Итого:		40,9	44	162,2	1239	663,4	165	780	12,37	0,83	38,9	0,1
	Среда												
	Завтрак												
467/2004	Биточки по-белорусски	90	16,7	13,8	1,5	197	32	25	167	1,29	0,06	1,47	0,0
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		24,8	19,4	56,7	508	54,7	47	238	3,51	0,2	1,57	0,0

259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		22,65	13,43	67,01	494	89,7	83	210	4,67	0,38	26,89	0
	Итого:		46,55	34,33	146,21	1123	254,4	171	664	12,26	0,79	51,39	0,0
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 363	Котлета рубленая из цыплят с сыром	100	18,5	11	11,5	227	96	28	134	1,34	0,12	0,1	0,0
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	65	0,8	0,1	2,5	15	8,7	13	17,3	0,6	0	16,3	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		27,3	16	84,5	612	135,4	65	217,3	3,53	0,28	20,15	0,0
	Обед												
155	Суп с клецками с мясом	10/250	6,56	5,94	16	145	47	13	64	0,54	0,05	0,94	0,0
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,7	4,9	6,8	106	18	25	144	0,61	0,07	5,51	0,0
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	15,5	146	15	29	80	1,16	0,15	21	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0
	Всего:		23,86	16,74	85,3	614	124,7	99	369	4,28	0,47	31,95	0,0
	Итого:		51,16	32,74	169,8	1226	260,1	164	586,3	7,81	0,75	52,1	0,1
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	8,9	10,1	14	182	147	17	135	1	0,1	0,11	0,0
182	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200/5	6,3	8,7	28,4	217	149	48	182	1,03	0,14	1,44	0,0
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	14,1	102	264	0	0	0	0	0	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0
	Всего:		24,1	24,5	98,6	710	632,7	82	389	2,73	0,57	2,2	0,0
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	6	5,6	17,5	141	29	31	112	1,3	0,11	7,55	0,0
265	Плов из говядины	200	14,72	9,75	36,72	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2

	Всего:			35,1	30,6	126,2	934	258,7	211	489	8,09	0,56	9,8	0,28
	Итого:			65,8	61,4	193	1602	677,4	271,5	947	10,61	0,74	13,29	0,41
	Четверг													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	100	18,99	12,38	3,61	266	31	59	152	1,41	0,06	6,37	0,05	
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03	
71	Помидоры свежие	20	0,2	0,04	0,75	5	3	4	5,5	0,18	0,01	5	0	
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01	
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0	
	Всего:		27,69	28,42	75,06	762	109,7	99	294,5	2,83	0,43	12,02	0,11	
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01	
276	Рулет мясной с яйцом	100	14,5	10,8	8,2	191	41	22	157	1,71	0,07	0,2	0,1	
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,01	
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,04	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	2,5	0	
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0	
	Всего:		29,5	20,24	99,2	718	122,7	83	328	5,52	0,37	12,74	0,11	
	Итого:		57,19	48,66	174,26	1480	232,4	182	622,5	8,35	0,8	24,76	0,3	
	Пятница													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,01	
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	15	20,5	30,1	391	23	11	71	1,3	0,04	6	0	
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,04	1	6	10	6	16	0,24	0,02	4	0	
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,01	
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84	11,7	10	27	0,6	0,09	0	0	
	Всего:		21,7	24,94	72,3	624	170,7	58	230	3,17	0,2	11,3	0,01	
	Обед													
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	111	22	21	51	0,77	0,07	12,75	0	
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,01	
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,01	
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44	8	5	10	0,9	0	2,9	0	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4,5	0,9	30	147	32,7	24	72	1,77	0,19	0	0	
	Всего:		24,2	23,2	74,6	645	122,7	90	269	5,03	0,43	24,33	0,01	