

СЕРТИФИЦИРОВАНО



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «Дирекция по питанию»
Е.В. Дороховой
« 15 » 2025 г.

4-х недельное примерное меню трёхразового горячего питания учащихся средних и старших классов на I четверть 2025-2026 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района школы № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 96ф, 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), 185, 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, 183, лицей № 82

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

Советского района школы № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, 188ф, 189, гимназии № 25, 53, лицей № 28, 38

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, 16ф, 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, лицеи № 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 ₁	C	A	
Первая неделя														
Понедельник														
Завтрак														
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	
	Батон, витаминный с микроэлементами	48	3,8	1,0	27,5	134	19	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		23,1	26,9	50,1	535	207	41	348	7,7	0,2	12,1	0,0	
Обед														
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0	
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0	
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0	
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/31	4,3	0,9	28,5	140	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		22,1	18,2	105,5	675	79	76	266	5,8	0,7	26,7	0,0	
Полдник														
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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	
	Всего:		12,7	9,8	49,0	335	117	34	150	4,0	0,1	14,0	0,0	
	Итого:		57,9	54,9	204,6	1545	404	151	764	17,5	1,0	52,8	0,0	
Вторник														
Завтрак														
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1	
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	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	
	Батон, витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		13,3	23,7	49,8	466	42	45	180	3,6	0,3	11,1	0,1	
Обед														
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0	
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1	
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0	
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	23	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		35,5	21,3	80,1	655	99	121	301	5,1	0,5	11,1	0,1	
Полдник														
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей капустой	100	11,7	7,5	24,8	213	37	33	76	1,0	0,1	1,2	0,0	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	
	Всего:		12,3	8,0	40,6	283	60	47	96	4,3	0,1	12,3	0,0	
	Итого:		61,1	53,0	170,5	1404	201	213	577	13,0	0,8	34,5	0,2	
Среда														
Завтрак														
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0	
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04	
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0	
	Батон, витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,0	
	Всего:	517	14,6	22,8	60,4	505	34	43	106	2,9	0,1	3,5	0,0	

ТТК 370 ТТК 274 312 348	Обед Суп сырный с гренками Ёжики Аппетитные Пюре картофельное Компот из кураги Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами Всего:	250/15	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,2	0,4	11,8
		100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0
		180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4
		200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9
		25/15	3,0	0,6	19,4	95	24	0	0	1,3	0,1	0,0
			23,5	24,5	83,7	677	244	88	305	5,2	0,7	14,0
ТТК 357/1 338 ТТК 89	Полдник Маковый рулетик посыпной Фрукты свежие Компот из апельсинов Всего: Итого:	95	8,2	10,3	40,2	286	36	11	60	0,7	0,1	0,1
		110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0
		200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,1	0,0	15,0
			8,8	10,8	68,0	404	63	24	78	3,2	0,1	26,1
			46,9	58,1	212,1	1586	341	155	489	11,2	0,8	43,6
ТТК 243	Четверг Завтрак Биточки домашние Каша гречневая рассыпчатая Помидоры свежие (доп.гарнир) Печенье Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток) Батон, витаминный с микроэлементами Всего:	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0
		180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0
		25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,2	0,0	6,0
		20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,0	0,0	0,0
		200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6
		25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0
82 431/2004 309 376	Обед Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью Печень по-строгановски Вареники отварная Сочник с фруктовой начинкой Чай с сахаром Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами Всего:	27,8	23,5	111,1	767	45	176	307	7,1	0,7	13,6	0,0
		255	1,8	5,6	12,0	106	37	22	54	1,1	0,2	10,3
		100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2
		180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0
		70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0
		200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1
386 421	Пятница Кисломолочный напиток "Снежок" Сдоба обыкновенная Всего: Итого:	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	0	1,5	0,2	0,0
		29,5	33,6	126,4	930	96	51	337	9,3	0,7	18,6	0,1
		200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8
		100	7,7	6,0	45,4	266	13	11	57	0,8	0,1	0,0
			13,3	11,0	67,4	422	255	41	245	1,0	0,2	1,8
			70,6	68,1	304,9	2119	396	268	889	17,5	1,6	34,0
14 265 338 376	Завтрак Масло сливочное Плов из говядины Фрукты свежие Чай с сахаром Батон, витаминный с микроэлементами Всего:	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0
		200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7
		110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0
		200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1
		22	1,8	0,4	12,6	62	9	0	0	0,4	0,1	0,0
			14,1	19,9	65,6	498	43	55	199	5,2	0,2	11,8
278/2022 ТТК 65 312 376	Обед Суп куриный с зеленью Митболлы в томатном соусе Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб полезный с микроэлементами Всего:	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1
		100/50	18,5	16,8	10,4	286	18	19	12	1,5	0,2	0,6
		150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1
		200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,9	0,0	0,1
		45	3,2	0,5	19,4	95	32	0	0	1,8	0,2	0,0
			27,3	25,6	58,6	606	109	77	172	6,1	0,9	5,9
ТТК 376	Полдник Пирожок печёный слоёный с картофелем, луком Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В ₂	100	5,6	7,2	27,9	199	29	16	64	0,8	0,1	1,3
		200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0

