

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа № 81»



СОГЛАСОВАНО

Директор Департамента образования
г. Нижнего Новгорода

Е.А. Платонова
« » 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор по производству и питанию
МП «Единый центр
муниципального заказа»

Е.И. Корнева
« » 2020г.

4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на сентябрь 2020 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, 100, 101, 106, 120, 123, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185ф, гимназия №184, лицей №180

Московского района № 21, 64, 66, 67, 69, 70, 73, 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, 33, 35, 42, 103, 113, лицей №40ф, гимназия №1, гимназия №1ф, гимназия №13ф, лицей №8

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

Приокского района №11, 17, 32, 45, 48, 88, 88ф, 89, 131, 134, 135, 140, 154, 174

Автозаводского района №5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 133, 136, 137, 144, 145, 161, 169

170, 171, 179, 190, лицей №36

Организатор питания МП «Единый центр муниципального заказа»

№ 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	B1	C	A	
Первая неделя														
Понедельник														
Завтрак														
14	Масло сливочное	15	0,1	11	0,1	99	3	0	5	0,03	0	0	0,06	
210	Омлет натуральный	150	13,9	17,9	3,3	229	123	20	244	2,58	0,08	0,36	0,26	
ТТК 245	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0	
	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01	
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0	
	Всего:		23,5	35,2	69,1	685	196	40	330	3,51	0,39	1,01	0,33	
Обед														
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	4,5	5,7	17,4	142	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0	
260	Гуляш из говядины	80	12,6	6,5	2,1	115	10	3	12	0,15	0,01	0,6	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	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0	
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0	
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0	
	Всего:		31,8	20,2	138	874	112	109	273	8,59	0,37	24,74	0,03	
Полдник														
421	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18	
	Сдоба обыкновенная	50	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0	
	Всего:		9,6	9,7	39,3	283	248	35	217	0,71	0,37	17	0,18	
Итого:														
			64,9	65,1	246,4	1842	556	184	820	12,81	1,13	42,75	0,54	
Вторник														
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/15	25,4	19,6	33,8	365	288	42	364	1,01	0,09	0,49	0,07	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0	
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0	
	Всего:		29,5	28,6	70,8	609	304	59	411	2,68	0,16	0,59	0,11	
Обед														
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, с зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01	
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0	
71	Омурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0	
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0	

[illegible]

Молоко витаминизированное														
421	Сдоба обыкновенная	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18	
	Всего:	50	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0	
	<i>Итого:</i>		9,6	9,7	39,3	283	248	35	217	0,71	0,37	17	0,18	
	<i>Вторник</i>		67,3	71,2	234,5	1880	719	256,5	1113	15,5	1,04	60,97	0,58	
<i>Завтрак</i>														
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	5,85	10,28	13,5	182	147	17	135	0,98	0,1	0,11	0,04	
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04	
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	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	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0	
	Всего:		19,75	23,28	92,3	670	320	73	448	3,45	0,31	1,82	0,08	
	<i>Обед</i>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0	
ТТК 478	Тёфтели мясные в соусе	80/50	15	10,5	11,6	220	19	29	88	1,14	0,15	1,96	0,03	
309	Вармишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02	
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0	
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0	
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0	
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0	
	Всего:		34,35	20,9	132,8	896	130	133	330	9,6	0,52	57,32	0,05	
	<i>Поддник</i>													
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04	
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	75	3,6	4	26,8	190	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,01	
	Всего:		9,2	9	48,8	346	267	39	225	1,19	0,11	2,13	0,05	
	<i>Итого:</i>		63,3	53,18	273,9	1912	717	245	1003	14,24	0,94	61,27	0,18	
	<i>Завтрак</i>													
	<i>Среда</i>													
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	80	15,76	9,8	2,8	217	24	57	126	1,16	0,05	5	0,07	
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03	
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0	
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	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	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0	
	Всего:		26,96	20,2	100,5	783	129	124	304	6,51	0,48	38,15	0,11	
	<i>Обед</i>													
112	Суп с вермишелью и картофелем, куриным филе, зеленью	10/250	5,6	4	15	139	17	31	76	1,03	0,09	6,1	0,01	
ТТК 426	Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02	
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03	

ТТК 275/1 Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)														
348	Компот из кураги	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0	
	Хлеб ржаной/Батон	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0	
	Всего:	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0	
	Поддник		33,6	24,4	114,8	859	155	147	446	6,44	0,56	31,28	0,06	
430	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18	
	Булочка Российская	50	3,5	3,7	23,5	161	11	5	30	0,4	0,04	0,01	0,03	
	Всего:		9,1	10,1	32,9	279	251	33	210	0,6	0,34	17,01	0,21	
	Итого:		69,66	54,7	248,2	1921	535	304	960	13,55	1,38	86,44	0,38	
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	
223	Запеканка из творога со стущенным молоком	150/15	25,4	19,6	33,8	365	288	42	364	1,01	0,09	0,49	0,07	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0	
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0	
	Всего:		29,5	28,6	70,8	609	304	59	411	2,68	0,16	0,59	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	
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0	
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0	
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0	
	Хлеб ржаной/Батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0	
	Всего:		26,4	15,63	106,41	692	110	112	283	5,85	0,36	29,22	0,01	
	Полдник													
401	Оладьи с соусом клубничным	100/40	7,8	7,9	49,5	302	93	25	116	1,36	0,13	27	0,02	
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	
	Всего:		7,8	7,9	71,9	392	93	25	116	1,36	0,13	27	0,02	
	Итого:		63,7	52,13	269,11	1693	507	196	810	9,89	0,65	56,81	0,14	
	Патница													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	
15	Сыр порционнно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03	
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	0,04	
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0	
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02	
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0	
	Всего:		17	25	94,1	670	398	109,5	404	6,28	0,31	17,81	0,13	
	Обед													
157/2004	Солянка Домашняя со сметаной, зеленью	255	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01	

ТТК 242													
Филе куриное панированное													
541/2004	Рагу овощное	80	19	8,4	8,3	242	11	67	84	1,57	0,08	0,67	0,06
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	150	2,9	6,2	12,5	122	40	30	70	1,02	0,07	11,22	0,03
389	Сок фруктовый	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
	Хлеб ржаной/батон	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0	0
	Всего:	35,4	24,1	102,9	837	110	160	339	6,47	0,37	24,11	0,1	
Поддник													
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:	7,5	10	35,2	260	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04	
	Итого:	59,9	59,1	232,2	1767	746	297,5	925	12,95	0,74	43,12	0,27	
Четвертая неделя													
Понедельник													
Загрузка													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
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	0,05
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	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	0,01
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:	18,1	25,1	97,4	687	330	59,5	303	1,65	0,42	2,48	0,13	
Обед													
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, говядиной	270	4,3	5,9	17,3	139	22	26	75	0,98	0,1	7,55	0,02
243	Тушёной, сметаной, зеленью												
333/2004	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
306	Вермишель отварная с сыром	150	8,8	11,4	24,6	236	81	12	91	0,81	0,05	0,11	0,08
338	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	50	1,6	0,1	3,3	20	10	10	32	0,36	0	5	0
348	Компот из кураги	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
	Хлеб ржаной/батон	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0	0
	Всего:	29,4	32,5	135,9	957	213	131	439	9,84	0,47	28,55	0,1	
Поддник													
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
357/1	Маковый рулетик посыпной	50	4,3	5,4	21,3	169	19	6	19	0,34	0,04	0,04	0,01
	Всего:	9,9	10,4	43,3	325	261	36	207	0,54	0,1	1,84	0,05	
	Итого:	57,4	68	276,6	1969	804	226,5	949	12,03	0,99	32,87	0,28	
Вторник													
Загрузка													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04

[illegible]

Итого:													
Четверг													
Завтрак													
ТТК №499	Котлета куриная												
309	Рожки отварные	80	16,4	8,9	5,8	175	9	23	102	1	0,11	0,5	0,04
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
338	Фрукты свежие	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
	Батон	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Всего:	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Обед		29,4	17,2	103,5	708	119	79	254	6,6	0,57	33,65	0,07
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью												
284	Запеканка картофельная с мясом с маслом	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	200/5	17,9	18,34	21,55	356	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
342	Компот из яблок	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
	Хлеб ржаной/батон	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Всего:	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Полдник		31,6	28,14	108,95	852	122	117	297	6,8	0,4	37,3	0,03
	Молоко витаминизированное												
422	Булочка ванильная	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
	Всего:	50	3,8	3,7	22,6	158	8	5	30	0,43	0,04	0	0,02
	Итого:		9,4	10,1	32	276	248	33	210	0,63	0,34	17	0,2
	Завтрак		70,4	55,44	244,45	1836	489	229	761	14,03	1,31	87,95	0,3
	Пятица												
16	Ветчина порционно												
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	25	4,13	2,58	1,05	45	2	4	39	0,21	0,15	0	0
382	Какао с молоком	200/5	5,3	7,8	30	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04
338	Фрукты свежие	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
	Всего:	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Обед		17,73	16,38	96,65	608	315	92	357	5,74	0,38	17,91	0,06
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью												
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	20/250	6,5	4,9	20,9	154	18	30	100	1,28	0,12	8,35	0
312	Пюре картофельное	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
	Кондитерское изделие (вафли)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
ТТК 206	Компот из ягод	18	0,8	5	11,5	95	0	0	0	0	0	0	0
		200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0

Хлеб ржаной/батон													
Всего:													
389	Подарник	50/45											
	Сок фруктовый	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0	
ТТК 376	Пирожок печёный с творогом	30,4	29,3	126,8	926	131	126	389	6,29	0,47	28,53	0,06	
	Всего:	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	
	75	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02	
	Итого:	10,6	5,7	43,3	286	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02	
	Итого по меню:	58,73	51,38	266,75	1820	514	232	842	12,54	0,9	46,51	0,14	
	Среднее за день	1326	1163	5022,58	37048	#####	5188	#####	264	20,1	1153	5,69	
		66,3	58,1	251,1	18674	598,6	2594	3217	13,2	10	377	0,3	