

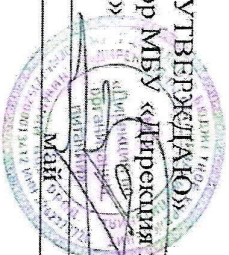


«СОГЛАСОВАНО»

Директору «Искра №193 имени Герда
Дирекция по питанию»

И. В. Пороховой

0.02.6



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Дирекция по организации
питания»

И. В. Пороховой

«04»

2026 г.

4-х недельное примерное циклическое меню трехразового горячего питания учащихся средних и старших классов на май 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, 79, 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

Августовского 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, лицей №№36, 165, гимназия №136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	32	2,5	0,6	17,7	84	12	0	0	0,6	0,1	0,0	0,0
	Весов:		15,5	27,7	59,6	547	42	43	111	3,1	0,1	3,5	0,0
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	4,3	5,8	23,7	164	124	19	100	1,2	0,4	11,8	0,0
ТТК 274	Ежики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
71	Оррец свежий	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,2	0,0	25,0	0,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/24	3,7	0,8	24,5	120	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Весов:		24,0	25,0	95,9	704	230	74	289	5,5	0,7	58,1	0,1
	Подливки												
	Слоба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Весов:		6,8	6,6	91,3	293	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Много:		46,3	59,3	246,8	1544	281	123	410	9,5	0,8	65,7	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
245/1	Кофейный напиток быстрорастворимый	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,1	0,0	0,9	14,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	35	7,6	1,7	51,1	251	50	0	0	2,6	0,3	0,0	0,0
	Весов:		34,3	34,5	122,1	937	166	181	363	9,1	0,9	0,9	14,0
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	7,7	7,0	7,2	120	24	33	102	1,2	0,1	5,3	0,5
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,2	10,1	7,1	173	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,0
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
71	Оррец свежий	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,2	0,0	25,0	0,0
	Вафли	20	0,8	7,0	10,8	110	0	0	0	0,0	0,0	0,0	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
	Хлеб полезный с микроэлементами	41	3,0	0,5	17,7	87	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,0
	Весов:		31,6	30,4	82,0	727	90	66	395	9,7	0,5	38,6	0,6
	Подливки												
	Слойка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Весов:		4,8	11,6	57,8	353	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Много:		70,7	76,5	261,9	2017	265	253	768	19,7	1,4	43,6	14,6
	Питицца												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
291	Плов из филе индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	5,5	24	11	6	12	0,9	0,0	6,1	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	34	7,5	1,6	51,0	247	50	0	0	2,6	0,3	0,0	0,0
	Весов:		18,7	28,1	105,0	747	84	42	114	5,2	0,6	10,1	0,0
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1
71	Орцы свежие (доп.гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,1	0,0	2,0	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

	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Вагон, витаминный с микроэлементами	25/19	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		28,9	27,2	62,5	620	108	80	180	5,8	0,9	7,9	0,2
	Подлинник												
	Нижегородская слобода с маком глазированной	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшенично-ягданный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	<i>Всего:</i>		8,0	9,0	101,0	512	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	<i>Низко:</i>		55,7	64,3	268,5	1879	195	122	300	11,0	1,5	25,6	0,2
	Суббота												
	Завтрак												
	ТТК 99 Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,9	0,0	0,2	3,6
	309 Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
	ТТК206 Кеж для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Вагон, витаминный с микроэлементами	34	2,7	0,7	19,4	95	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		24,7	20,7	83,9	620	185	66	221	2,7	0,2	4,7	3,6
	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
	278 Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
	ТТК565 Булгур отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,0
	338 Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,1	0,0	14,0	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
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Вагон, витаминный с микроэлементами	25/19	3,3	0,7	21,7	106	26	0	0	1,4	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		27,0	29,5	99,2	800	116	81	244	8,0	0,8	20,4	0,1
	Полдник												
	Изделие слоеное "Ярмарочное с вареной стуженой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	377 Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	<i>Всего:</i>		7,6	5,3	55,4	299	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	<i>Низко:</i>		59,3	55,5	238,5	1719	309	153	475	11,6	0,9	29,2	3,7
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
	14 Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0
	ТТК 57 Пудинг "Лаконка" с вареньем	150/35	14,1	12,6	59,7	392	13	6	24	0,4	0,0	0,3	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
	Вагон, витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,8	0,1	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		17,6	24,4	87,8	624	38	10	37	2,1	0,2	0,4	0,0
	Обед												
	99 Суп из овощей с зеленью	250	1,7	5,0	9,5	90	22	19	52	0,8	0,2	13,0	0,0
	260 Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0
	302 Капша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0
	348 Компот из кудряги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Вагон, витаминный с микроэлементами	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	<i>Всего:</i>		27,5	25,1	94,9	744	117	219	346	9,6	0,7	14,4	0,0
	Полдник												
	Плошка домашняя	100	8,0	7,0	64,0	357	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	338 Яблоко свежее	115	0,5	0,5	11,3	51	18	11	13	2,5	0,0	11,5	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
	<i>Всего:</i>		8,7	7,6	80,3	429	23	15	21	3,4	0,0	11,6	0,0

	Батон, витаминный с микроэлементами	37	3,0	0,7	21,2	104	15	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		20,7	30,5	73,4	650	62	173	266	7,9	0,4	1,9	0,0
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	1,7	4,9	9,9	91	34	21	50	1,1	0,2	10,4	0,0
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4
312	Пюре картофельное	200	4,2	7,0	16,1	144	52	37	110	1,3	0,2	6,8	0,1
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,0	0,0	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 пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/41	5,1	1,1	34,3	168	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		28,1	28,8	103,7	786	193	109	345	5,7	0,8	22,1	4,5
	Подлинк												
	Дюба Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Всего:		6,8	6,6	91,3	293	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Итого:		55,6	65,9	268,4	1729	264	288	621	14,5	1,2	28,1	4,5
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тедфтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,1	0,2	0,3	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,5	0,0	12,5	0,0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	36	2,9	0,7	20,6	101	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0
	Всего:		22,0	25,0	76,6	620	63	52	168	2,8	0,4	16,9	0,1
	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
ТТК117	Виточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,0	1,0	0,6	1,0
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
ТТК 243	Хлеб пшенично-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/42	5,2	1,1	35,0	170	35	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
	Всего:		36,2	23,1	121,2	838	77	42	136	5,7	1,7	14,2	1,0
	Подлинк												
	Изделие слоеное "Ярмарочное с варёной студёной"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Всего:		7,6	5,3	55,4	299	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Итого:		65,8	53,4	253,2	1757	150	100	314	9,4	2,1	35,2	1,1
	Пятница												
	Завтрак												
271	Виточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, витаминный с микроэлементами	52	4,2	1,0	29,7	146	21	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0
	Всего:		26,4	27,7	71,7	644	107	54	216	4,3	0,4	3,5	0,1
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,9	0,1	4,2	0,5
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/17	3,2	0,6	20,5	101	25	0	0	1,3	0,1	0,0	0,0

Хлеб пшеничный с микроутриентами/ Батон, витаминный с микроутриентами	25/41	5,1	1,1	34,3	168	34	0	0	1,8	0,2	0,0	0,0
Всего:		32,2	31,7	119,4	892	120	205	395	9,0	0,8	21,4	0,1
Подлинник	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Слойка с фруктовой начинкой	200/10	0,3	0,1	5,3	23	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
Чай с лимоном		4,8	11,6	57,8	353	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
Всего:		66,7	70,0	261,8	1944	222	309	626	17,1	1,2	40,9	0,2
<i>Итого:</i>												
Итого по меню:		1380,4	1442,5	5903,5	41606	5853	3933	10816	287,1	29,0	801,7	57,4
среднее за день		57,5	60,1	246,0	1734	244	164	451	12,0	1,2	33,4	2,4

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