

«Утверждаю»



Директор МАОУ «Школа №131»

И.А. Борякова

01 сентября 2023г.

2-х недельное примерное цикличное меню одно, двух, трех-разового горячего питания ,
учащихся начальных классов на 2023-2024 учебный год в образовательном учреждении
МАОУ «Школа №131».

Организатор питания МАОУ «Школа №131».

№ рецептуры по Сборнику блюد 2015г,2004г.	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	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0	53	150	8,3	90	0,2	0	0,1	0,1
тпк	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	101	128	14	90	0,1	0,04	1,3	20
	Батон нарезной	25	2,1	0,9	14	72	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		16,1	24	70,6	562	499	82,3	401	1,62	0,29	48,8	20,24
	Обед												
101	Суп с картофелем с рисом,с рыбными консервами, зеленью0	270	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,9	0,1	8,3	0
тпк	Котлета куриная	100	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	10,1	198	10	10	53	1	0,3	0	0
71	Помидор свежий (доп.гарнир)	30	0,8	0,01	2,7	15	10	14	18	0,65	0	8,7	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	96	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб ржаной/батон	25/25	8	1,2	48,3	238	29	45	135	3,3	0,18	0	0
	Всего:		32,1	20,91	107,3	851	255	151	408	7,25	0,64	18,34	0,22
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45	0	0	0	0	0	0	0
	Пирог с яблоком	40	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		3,8	3,7	33,8	184	8	5	30	0,43	0,05	0	0,01
	Итого:		52	48,61	211,7	1597	762	238,3	839	9,3	0,98	67,14	20,47
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	0	0	3	0,02	0	0	0,036
тпк	Котлета московская	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1	0,1	5,1	0,1
376	Чай с сахаром,лимоном	200/5	0,07	0,02	15	60	11,1	1	2,8	0,28	0	0,03	0
	Батон	25	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		19,97	25,02	57,4	535	66,1	49	167,8	2,9	0,45	5,13	0,136
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой,картофелем,мясом , зеленью	10/250	4	3,8	9,1	86	28	22	70	1,2	0,1	9,2	0,01
260	Гуляш из говядины (45/55)	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	0

302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	0	0,02
342	Компот из ягод	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0	4,1	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	8	1,2	48,3	238	29	45	135	3,3	0,18	0	0
	Всего:		31,7	23,6	125,8	849	119	236	560	14,4	0,63	13,8	0,03
	Полдник												
376	Чай с сахаром	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,02	0,03	17	0,18
тпк	Ватрушка с творогом	100	9,2	5,48	29,2	202	51	22	80	0,9	0,12	34	0,04
	Всего:		14,8	11,88	38,6	320	291	0	260	0,92	0,15	51	0,22
	Итого:		66,47	60,5	221,8	1704	476,1	285	987,8	18,22	1,23	69,93	0,386
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0	0	0	0
210	Омлет натуральный	150	13,9	21,2	2,6	257	101	16	223	2,6	0,1	0,5	0,24
306	Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	40	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,8	119	152	21	125	0,05	0,06	1,6	24
	Батон	25	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		24,3	35	56,6	639	260	47	375	3,25	0,21	2,1	24,24
	Обед											61	
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/250	14,0	1,1	13,7	121	14	37	58	1,0	0,1	1,0	0,0
264	Котлеты рыбные	90	11,5	9,4	13,6	185	45	24	138	0,9	0	0,3	0
304	Рис отварной	150	3,6	5,3	36,6	215	1	16	61	0,5	0,02	0	0
71	Помидор свежий(доп.гарнир)	30	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,4	0,01	16,1	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	28	115	14	5	5	0,9	0,01	1	0
	Хлеб ржаной /батон	25/25	8	1,2	48,3	238	29	45	135	3,3	0,18	0	0
	Всего:		38,4	20,8	148,2	937	133	137	416	7	0,32	18,4	0,03
	Полдник												
	Молоко кипяченое	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,2
тпк	Плюшка традиционная	100	8	6	61	330	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		14	12,4	70,4	450	240	28	180	0,2	0,3	17	0,2
	Итого:		76,7	68,2	275,2	2026	633	212	971	10,45	0,83	37,5	24,47
	Четверг												
	Завтрак												
тпк	Котлета московская	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	10,1	198	10	10	53	1	0,3	0	0
	Пюре фруктовое	90	0	0	15	60	0	0	0	3,3	0,05	0	0,02
648-2004	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	28	112	3	0	6	0	0	7,6	0

	Батон	25	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		22,1	17,4	83,3	671	30	30	139	5,9	0,7	7,6	0,02
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картоф.с мясом ., зеленью	10/250	4	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0
тпк	Филе куриное панированное	90	14,3	11,7	3,5	179	27	20	169	0,5	0,09	1,6	38
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1	0,1	5,1	0,1
71	Огурец свежий (доп.гарнир)	30	1,9	0,1	3,9	25	12	12	38	0,4	0,0	6,0	0,0
348	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49	11	8	9	0,2	0	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	8	1,2	48,3	238	29	9	0,2	0	4,5	0	0
	Всего:		31,5	22,2	86,7	677	145	91	364,6	3	4,79	34,6	38,1
	Полдник												
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	28	115	14	5	5	0,9	0,01	1	0
	Булочка с фруктовой начинкой	100	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		4	3,9	50,6	254	22	10	35	1,33	0,06	1	0,01
	Итого:		57,6	43,5	220,6	1602	197	131	538,6	10,23	5,55	43,2	38,13
	Пятница												
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	15	3,2	4,4	0	54	132	5	75	0,2	0,01	0,1	39
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	150/15	20,8	2	42	422	293	40	322	1	0,06	2,7	9,7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1	2,8	0,28	0	0,03	0
	Батон	25	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		26,97	7,62	77,1	639	443,1	56	426,8	2,08	0,12	2,83	48,7
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0	8,3	0,01
265	Плов с мясом(свинина)	200	12,7	12,8	36	309	9	42	189	1,6	3	5	0
71	Овощи свежие (доп гарнир)	30	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,4	0,01	16,1	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	96	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб ржаной/батон	25/25	8	1,2	48,3	238	29	45	135	3,3	0,18	0	0
	Всего:		31,2	21,7	127,7	833	115	148	488	8	3,2	30,49	0,21
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45	0	0	0	0	0	0	0
	Пирог с яблоком	40	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		3,8	3,7	33,8	184	8	5	30	0,43	0,05	0	0,01
	Итого:		61,97	33,02	238,6	1656	566,1	209	944,8	10,51	3,37	33,32	48,92
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0

333-2004	Вермишель отварная с сыром	150	8,5	10	22	238	185	13	126	0,8	0,05	0,14	0,08
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0
382	Какао с молоком	200	4	3,5	17,8	119	152	21	125	0,05	0,06	1,6	24
	Батон	25	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		16,5	21,1	71,1	567	386	58	299	1,55	0,26	47,34	24,08
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картоф.,рыбными консервами зеленью	265	4	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0
ТТК	Котлета Московская	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0	0
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	25	2,6	1,3	15	81	9	26	75	0,9	0,1	0	0
648-2004	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	28	112	3	0	6	0	0	7,6	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	8	1,2	48,3	238	29	45	135	3,3	0,18	0	0
	Всего:		36,6	25	144,9	953	94	228	536	10,6	0,88	25	0
	Полдник												
	Молоко кипяченое	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17	0,2
ТТК	Плюшка традиционная	100	8	6	61	330	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		14	12,4	70,4	450	240	28	180	0,2	0,3	17	0,2
	Итого:		67,1	58,5	286,4	1970	720	314	1015	12,35	1,44	89,34	24,28
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК	Булгур с мясом(160/40)	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,8	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	0	0,02
376	Чай с сахаром,лимоном	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1	2,8	0,28	0	0,03	0
	Батон	25	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		16,77	18,62	86,8	586	122,1	31	104,8	5,02	0,13	0,03	0,02
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с мясом,сметаной и зеленью	10/255	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,2	0,1	7,1	0
ТТК	Котлета куриная	100	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137	37	28	87	1	0,12	18	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	96	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб ржаной/батон	25/25	8	0	20,9	238	29	45	135	3,3	0,18	0	0
	Всего:		28,26	18,3	86,9	758	281	156	464	6,9	0,46	26,44	0,22
	Полдник												
	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45	0	0	0	0	0	0	0
	Пирог с яблоком	40	3,8	3,7	22,6	139	8	5	30	0,4	0,1	0,0	0,0
	Всего:		3,8	3,7	33,8	184	8	5	30	0,43	0,05	0	0,01
	Итого:		48,83	40,62	207,5	1528	411,1	192	598,8	12,35	0,64	26,47	0,25

[illegible]

ТК	Ватрушка с творогом	100	9,2	5,48	29,2	202	51	22	80	0,9	0,12	34	0,04
			14,8	11,88	38,6	320	291	50	260	0,92	0,15	51	27,04
	Итого:		83,65	62,88	239,35	1924	888	236	1100	8,37	0,89	71,7	63,83
	Пятница												
	Завтрак												
	Соте куриное с овощами(60/40)	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	0
	Булгур отварной	150	3,6	5,3	36,6	215	1	16	61	0,5	0,02	0	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	0	0,02
376	Чай с сахаром,лимоном	200/7	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,02	0,03	17	27
	Батон	25	2,9	1,2	20,1	103	7	10	27	0,6	0,05	0	0
	Всего:		23,4	24	84	657	288	86	418	5,62	0,25	17,5	27,02
	Обед												
82	Борщ Сибирский со свежей капустой,картофелем,мясом , зеленью	10/250	4,7	7,6	9,7	125	44	26	79	1,6	0,1	9,2	0,0
264	Котлеты рыбные	90	11,5	9,4	13,6	185	45	24	138	0,9	0	0,3	0
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137	37	28	87	1	0,12	18	0
101-2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	96	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб ржаной/батон	25/25	8	1,2	48,3	238	29	45	135	3,3	0,18	0	0
	Всего:		28,46	25,4	116,8	820	194	148	492	7,8	0,38	33,39	0,21
	Полдник												
376	Чай с сахаром	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,02	0,03	17	27
410	Ватрушка с творогом	75	9,2	5,48	29,2	202	51	22	80	0,9	0,12	34	0,04
	Всего:		14,8	11,88	38,6	320	291	50	260	0,92	0,15	51	27,04
	Итого:		66,66	61,28	239,4	1797	773	284	1170	14,34	0,78	101,9	54,27
	Итого по меню:		635,43	544,13	2430,12	17592	6061	2314	9072	115,7	16,64	589,4	322,3

Исполнитель :Зав.производством