

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Школа № 131»

И.А. Борякова



01 сентября 2023г.

**2-х недельное примерное циклическое меню двухразового горячего питания,
обучающихся 5-11 классов на 2023-2024 учебный год в образовательном учреждении
МАОУ «Школа №131».**

Организатор питания МАОУ «Школа №131»

№ рецептуры по Сборнику блюда 2015г.,2004г.	Наименование блюда	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 порционный	15	3,5	4,4	0	53	150	8,3	90	0,2	0	0,1	0,1	
тк	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	
тк	Плюшка традиционная	100	8	6	61	330	0	0	0	0	0	0	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:		23,1	29,8	122,6	850	457	68,3	380	1,52	0,19	3,2	20,24	
	Обед													
101	Суп с картофелем с рисом,с рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,9	0,1	8,3	0	
тк	Котлета куриная	100	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0	
309	Рожки отварные	180	5,4	4,9	10,1	198	10	10	53	1	0,3	0	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:		30,9	21,1	111,7	855	236	124	357	6,9	0,64	9,55	0,02	
	Итого:		54	50,9	234,3	1705	693	192,3	737	8,42	0,83	12,75	20,26	
	Вторник													
	Завтрак													
	Котлета московская	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0	
312	Пюре картофельное	180	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:		19,87	17,72	57,3	469	66,1	49	164,8	2,88	0,45	5,13	0,1	
	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	180	8,2	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0	0
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:		31,1	23	111,1	778	95	222	543	11,1	0,58	13,8	0,01
	Итого:		50,97	40,72	168,4	1247	161,1	271	707,8	13,98	1,03	18,93	0,11
	Среда												
	Завтрак												
210	Омлет натуральный	180	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:		24,2	28,8	54,4	574	260	47	375	3,25	0,21	2,1	24,24
	Обед											61	
177/2004	Булбон 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	180	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
	Итого:		62,6	49,6	202,6	1511	393	184	791	10,25	0,53	20,5	24,27
	Четверг												
	Завтрак												
тк	Котлета московская	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0
309	Рожки отварные	180	5,4	4,9	10,1	198	10	10	53	1	0,3	0	0
648-2004	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	28	112	3	0	6	0	0	7,6	0

[illegible]

333-2004	Вермишель отварная с сыром	180	8,5	10	22	238	185	13	126	0,8	0,05	0,14	0,08
тк	Плюшка традиционная	100	8	6	61	330	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:		23,4	20,7	120,9	790	344	44	278	1,45	0,16	1,74	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
тк	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	180	8,2	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	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:		34	23,7	129,9	872	85	202	461	9,7	0,78	25	0
	Итого:		57,4	44,4	250,8	1662	429	246	739	11,15	0,94	26,74	24,08
	Вторник												
	Завтрак												
тк	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
тк	Котлета куриная	100	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,4	137	37	28	87	1	0,12	18	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	0	20,9	238	29	45	135	3,3	0,18	0	0
	Всего:		27,86	18,5	94	777	272	143	431	7,2	0,46	26,35	0,02
	Итого:		44,63	37,12	180,8	1363	394,1	174	535,8	12,22	0,59	26,38	0,04

[illegible]

82	Борщ Сибирский со свежей капустой,картофелем,мясом , зеленую	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	180	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	1,2	48,3	238	29	45	135	3,3	0,18	0	0
	Всего:		27,86	23	112,9	781	178	141	477	7,4	0,36	28,59	0,21
	Итого:		52,56	46,5	186,1	1392	454	225	916,4	10,12	0,56	52,09	27,21
	Итого по меню:		539,68	405,98	2023,67	14406	4042	1951	7257	97,44	14,85	247,2	201,1

Исполнитель :Зав.производством