

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Школа № 131»

 И. А. Борякова

« 20 » 11 2023г.

2-х недельное примерное циклическое меню одно, двух, трёх-разового горячего питания, обучающихся 1-4 начальных классов на 2 триместр 2023-2024 учебного года в образовательном учреждении МАОУ «Школа №131»

Организатор питания МАОУ «Школа № 131»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г,2004г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Са	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	
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,2	0,01	0,1	0,05	
ТТК№1	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,1	9	32	233	169	30	169	0,04	0,11	1,8	0	
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,4	22	110	60	7	45	0,1	0	0,7	0	
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0	
	Всего:		14,5	23,1	79,8	591	392	53	306	3,56	0,26	14,6	0,05	
	Обед													
119	Суп с горохом,гренками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,49	0	0	
ТТК№2	Котлета куриная	90	12,5	5,5	11,9	174	0	0	0	0	0	0	0	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0	
101-2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	30	0,48	1,9	3	30	13	5	12	0,3	0,02	3,8	0	
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0	
	Всего:		19,78	19,1	121,1	813	85,6	44	126	5,6	1,01	3,8	0	
	Полдник													
377	Чай с сахаром,лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	3,83	0	
406	Пирог с яблоком	40	1,9	2,2	14,3	85	27	13,5	19,5	0,8	0,03	0,2	0,03	
	Всего:		2,03	2,22	29,5	147	41,2	15,9	23,9	1,16	0,03	4,03	0,03	
	Итого:		36,31	44,42	230,4	1551	518,8	112,9	455,9	10,32	1,3	22,43	0,08	
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	0	0	3	0,02	0	0	0,036	
ТТК№3	Котлета московская	90	6	15	26	263	0	0	0	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	
377	Чай с сахаром,лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	3,83	0	
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0	
	Всего:		11,33	28,02	67,4	569	62,2	30,4	89,4	1,88	0,2	8,93	0,136	
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой,картофелем,мясом , зеленью	10/250	4,1	4	8,9	92	28	22	70	1,2	0,05	8	0,01	
260	Гуляш из мяса	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,2	0,1	0,5	0	

302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0	0
348	Компот из ягод	200	0,6	0	46,2	180	10	0,07	9	0,2	0	2,5	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	Всего:		27,7	22,5	119,3	788	95,6	173,1	413	8,7	0,75	11	0,01
	Полдник												
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,3	0
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	260	50,8	2106	90,2	0,9	34	0,02	202
	Всего:		9,29	5,5	44,18	320	61,9	0	93	1,18	34	0,32	202
	Итого:		48,32	56,02	230,88	1677	219,7	203,5	595,4	11,76	34,95	20,25	202,1
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0	0	0	0
210	Омлет натуральный	150	13,8	14,4	3,4	198	123	20	245	2,58	0,06	0,73	0,11
306	Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	20	0,78	0,05	1,3	8,5	4	4	12,5	0,15	0	2	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1	0	1,3	0
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	Всего:		20,58	24,25	42	469,5	263	55	373,5	4,23	0,16	4,03	0,11
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе,гренками зеленью	25/15/250	8,9	9	12,3	114	10	28	44	0,73	0,03	1,3	0,01
377	Рыба жареная	90	17	10	4,3	176	14	21	141	0,6	0,16	0,57	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0	0	0
377	Чай с сахаром,лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	3,83	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	Всего:		33,53	26,02	84,7	657	65,8	70,4	251,4	3,79	0,59	5,7	0,03
	Полдник												
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	240	28	180	0,2	0,08	2,6	40
421	Плюшка традиционная	50	3,8	3	22,9	134	6,7	5,8	28	0,4	0,05	0	0,03
	Всего:		9,6	8	32,5	241	246,7	33,8	208	0,6	0,13	2,6	40,03
	Итого:		63,71	58,27	159,2	1367,5	575,5	159,2	832,9	8,62	0,88	12,33	40,17
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК№3	Котлета московская	90	6	15	26	263	0	0	0	0	0	0	0
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
648-2004	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	28	112	3	0	6	0	0	7,6	0

	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	Всего:		14	21	110,6	694	43	22	58	4,6	0,25	22,6	0
	Обед												
99	Суп из овощей, мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	115	21	19	54	0,8	0,07	13	0
431-2004	Печень по-строгановски	100	13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1	0,1	5,1	0,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32	133	17,5	36,7	0,7	0,05	0	0,09	0,2
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	Всего:		12,3	21,49	85	648	121,1	99,7	369,7	8,35	0,77	26,39	0,32
	Полдник												
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,3	0
	Печенье	100	5,5	24	62	490	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		5,57	24,02	77	550	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,3	0
	Итого:		31,87	66,51	272,6	1892	175,2	123,1	430,5	13,23	1,02	49,29	0,32
	Пятница												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,2	0,01	0,1	0,05
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	31,3	12,2	29,5	355	278	38	322	0,9	0,1	0	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,3	0
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	Всего:		36,87	17,12	58,5	540	431,1	44,4	399,8	1,88	0,21	0,4	0,15
	Обед												
101	Суп с картофелем с рисом, с рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	155	14	25	64	0,9	0,9	8,3	0
265	Плов с мясом	200	12,62	28,17	25,8	408	12,42	36,64	174,6	6,81	0,4	1,28	0
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	2,08	1,04	12	65	7,2	21	60	0,7	0,01	0	0
348	Компот из ягод	200	0,6	0	46,2	180	10	0,07	9	0,2	0	2,5	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	Всего:		24,5	36,61	125,8	928	70,22	82,71	307,6	10,21	1,71	12,08	0
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45	0	0	0	0	0	0	0
406	Пирог с яблоком	40	1,9	2,2	14,3	85	27	13,5	19,5	0,8	0,03	0,2	0,03
	Всего:		1,9	2,2	25,5	130	27	13,5	19,5	0,8	0,03	0,2	0,03
	Итого:		63,27	55,93	209,8	1598	528,3	140,6	726,9	12,89	1,95	12,68	0,18
	Вторая неделя												
	Понеделник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0

333-2004	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,2	11,9	24,6	239	92	15	102	0,7	0,05	0	0
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	3,1	21,1	128	126	31	116	1	0	1,3	0
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	Всего:		14,8	23,4	74,5	574	254	60	238	5,52	0,2	16,3	0
	Обед												
111	Суп с вермишелью, с куриным филе, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5	0
ТТК№3	Котлета московская	90	6	15	26	263	0	0	0	0	0	0	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
648-2004	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	28	112	3	0	6	0	0	7,6	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	Всего:		27,6	27,6	141,2	925	87,6	177	328	10,9	0,84	24,6	0
	Полдник												
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	240	28	180	0,2	0,08	2,6	40
421	Сдоба обыкновенная	60	4,6	3,7	27,3	161	8	7	34	0,5	0,06	0	0
	Всего:		10,4	8,7	36,9	268	248	35	214	0,7	0,14	2,6	40
	Итого:		52,8	59,7	252,6	1767	589,6	272	780	17,12	1,18	43,5	40
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК№7	Булгур с мясом	200	15,4	15,2	29,9	346	19,5	31,2	63,4	0,52	0,09	0,01	0,83
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
377	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	3,83	0
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	Всего:		18,13	16,32	73,8	549	67,7	47,6	84,8	4,68	0,24	18,84	0,83
	Обед												
88	Ши из свежей капусты с картоф.с мясом , зеленью	10/250	4	3,9	6,9	81	27	14	67	0,9	0,06	17,4	0
ТТК№5	Филе куриное панированное	90	21,6	14,9	9,2	259	15	80	155	1,9	0,09	2,49	0,07
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1	0,1	5,1	0,1
ТТК№10	Капуста квашеная с маслом растительным,сахаром (доп.гарнир)	30	0,48	1,56	3,6	30	12,6	4,2	8,4	0,12	0,01	7,92	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,3	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	Всего:		33,05	26,28	71,2	658	130,3	127,6	315,2	5,8	0,66	33,21	0,17
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
406	Пирог с яблоком	40	1,9	2,2	14,3	85	27	13,5	19,5	0,8	0,03	0,2	0,03
	Всего:		1,9	2,2	36,7	175	27	13,5	19,5	0,8	0,03	0,2	0,03
	Итого:		53,08	44,8	181,7	1382	225	188,7	419,5	11,28	0,93	52,25	1,03

Среда													
Завтрак													
14	Масло шоколадное	15	0,15	9,3	3,3	98	0	0	0	0	0	0	0
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7	30	205	151	30	149	0,4	0	1,61	0,2
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,4	22	110	60	7	45	0,1	0	0,7	0
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	Всего:		10,35	18,8	84	554	245	51	211	4,3	0,15	17,31	0,2
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и зеленью	10/255	2,1	5,8	16,6	127	17	22	66	0,9	0,1	7,1	0
250	Бефстроганов из мяса	100	15,2	23,1	5,12	290	43,3	22,5	181	2,4	32,8	0,05	0,7
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0
634-2004	Компот из ягод	200	0,6	0	46,2	180	10	0,07	9	0,2	0	2,5	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	Всего:		27,1	34,5	120,22	895	102,9	52,57	291	5,9	33,4	9,65	0,7
	Полдник												
377	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	3,83	0
	Печенье	100	9,22	5,48	29,18	260	50,8	2106	90,2	0,9	34	0,02	202
	Всего:		9,35	5,5	44,38	322	65	2108	94,6	1,26	34	3,85	202
	Итого:		46,8	58,8	248,6	1771	412,9	2212	596,6	11,46	67,55	30,81	202,9
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	0	0	3	0,02	0	0	0,036
223	Запеканка из творога с джемом	150/15	22,7	17,6	35,4	390	210	30	298	0,86	0,05	0,4	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,3	0
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	Всего:		24,87	25,42	64,5	586	231,1	31,4	303,8	1,66	0,15	0,7	0,066
	Обед												
177/2004	Буллон с курином филе, грецким зеленым	25/15/250	8,9	9	12,3	114	10	28	44	0,73	0,03	1,3	0,01
ТТК№3	Котлета московская	90	6	15	26	263	0	0	0	0	0	0	0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0	0	0
377	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	3,83	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	Всего:		22,53	31,02	106,4	744	51,8	49,4	110,4	3,19	0,43	5,13	0,01
	Полдник												
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,3	0

410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	260	50,8	2106	90,2	0,9	34	0,02	202
	Всего:		9,29	5,5	44,18	320	61,9	2107	93	1,18	34	0,32	202
	Итого:		56,69	61,94	215,08	1650	344,8	2188	507,2	6,03	34,58	6,15	202,1
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК№8	Соте куриное с овощами	100	11,7	12	9,1	195	6	6,8	14	0,4	0,03	0,02	0,25
ТТК№6	Бульон отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
377	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	3,83	0
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	Всего:		17,53	18,82	66,8	543	31,2	28,2	80,4	1,78	0,16	3,85	0,28
	Обед												
111-2004	Борщ "Сибирский" мясом ,со сметаной зеленью	10/260	4,7	7,6	9,5	125	38	26	79	1,6	0,07	8,5	0,01
234	Котлеты рыбные	90	11,6	9,4	13,6	185	45	24	138	0,9	0,08	0,3	0,04
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1	0,1	5,1	0,1
ТТК№10	Капуста квашеная с маслом растительным,сахаром (доп.гарнир)	30	0,48	1,56	3,6	30	12,6	4,2	8,4	0,12	0,01	7,92	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32	133	17,5	36,7	0,7	0,05	0	0,09	0,2
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	Всего:		24,38	24,55	95,2	701	177,7	118,9	308,1	5,27	0,66	21,91	0,35
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
421	Сдоба обыкновенная	60	4,6	3,7	27,3	161	8	7	34	0,5	0,06	0	0,03
	Всего:		4,6	3,7	49,7	251	8	7	34	0,5	0,06	0	0,03
	Итого:		46,68	47,07	211,7	1495	216,9	154,1	422,5	7,55	0,88	25,76	0,66
	Итого по меню:		499,53	553,46	2212,56	16150,5	3807	5754	5767	110,3	145,2	275,5	689,6
	среднее за День		50,0	55,3	221,3	1615,1	380,7	575,4	576,7	11,0	14,5	27,5	69,0

Исполнитель :Зав.производством : Мыльников Ю.А.