

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Школа № 131»


И. А. Борякова

«20» 19 2023г.

2-х недельное примерное циклическое меню одно, двух, трёх-разового горячего питания, обучающихся 5-11 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 порционнно	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		
		50	1	0,2	9	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0		
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,4	22	110	60	7	45	0,1	0	0,7	0		
		25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0		
	Всего:		15	22,8	77,1	576	415	56	313	0,96	0,32	48,2	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	180	6,5	5,7	33,9	212	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03		
389	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45	0	0	0	0	0	0	0		
		25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0		
	Всего:		20,4	18	112,9	772	74,6	40	121	5,41	0,96	0	0,03		
	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:		37,43	43,02	219,5	1495	530,8	111,9	457,9	7,53	1,31	52,23	0,11		
	Вторник														
	Завтрак														
ТТК№3	Котлета московская	90	6	15	26	263	0	0	0	0	0	0	0		
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06		
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		
		25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0		
	Всего:		11,93	21,82	69,7	525	70,2	35,4	103,4	2,04	0,11	4,19	0,06		
	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	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
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:		29,4	24	126,8	838	98,6	201,1	454	9,6	0,8	11	0,04
	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:		50,62	51,32	240,68	1683	230,7	236,5	650,4	12,82	34,91	15,51	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	180	16,5	17	4,1	230	147	24	285	3,1	0,07	0,9	0,14
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:		22,5	26,8	41,4	493	283	55	401	4,6	0,17	2,2	0,14
	Обед												
177/2004	Булбон 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	180	4,4	7	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0	0,04
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:		34,23	26,72	89,9	692	66,8	74,4	262,4	3,91	0,62	5,7	0,07
	Полдник												
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	240	28	180	0,2	0,08	2,6	40
421	Плошка 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:		66,33	61,52	163,8	1426	596,5	163,2	871,4	9,11	0,92	10,5	40,24
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК№3	Котлета московская	90	6	15	26	263	0	0	0	0	0	0	0
309	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,7	33,9	212	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
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:		14,5	21,2	101,9	657	21	9	48	1,41	0,17	7,6	0,03
	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	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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:		13	22,59	87,4	670	129,1	104,7	386,7	8,53	0,68	21,65	0,28
	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:		33,07	67,81	266,3	1877	161,2	115,1	437,5	10,22	0,85	29,55	0,31
	Пятница												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со стуженым молоком	180/15	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:		33,37	12,72	58,5	485	299,1	39,4	324,8	1,68	0,2	0,3	0,1
	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:		59,77	51,53	209,8	1543	396,3	135,6	651,9	12,69	1,94	12,58	0,13
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	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	180	9,9	14,3	29,6	287	110	18	120	0,81	0,06	0	0
421	Плюшка Традиционная	50	1	0,2	9	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	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:		16,9	25,4	73,8	593	290	63	260	2,43	0,26	46,9	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	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
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:		28,8	28,6	137	918	71,6	194	355	9,1	0,85	12,6	0,03
	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:		56,1	62,7	247,7	1779	609,6	292	829	12,23	1,25	62,1	40,03
	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, лимон	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	Щи из свежей капусты с картошкой, 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	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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:		33,27	25,82	70	650	125,7	128,4	323,8	5,86	0,56	20,55	0,13
	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:		53,3	44,34	180,5	1374	220,4	189,5	428,1	11,34	0,83	39,59	0,99

[illegible]

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:		56,59	54,64	214,98	1584	344,8	2188	504,2	6,01	34,58	6,15	202
	Пятница												
	Завтрак												
ТК№8	Соте куриное с овощами	100	11,7	12	9,1	195	6	6,8	14	0,4	0,03	0,02	0,25
ТК№9	Бульон отварной	180	4,4	7,6	14,2	259	1	23	74	0,62	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:		18,23	20,12	52,5	586	31,2	32,2	92,4	1,88	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	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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:		23,97	24,02	77	620	166,7	84,4	318,8	5,56	0,56	9,46	0,11
	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:		46,85	47,84	179,2	1457	205,9	123,6	445,2	7,94	0,78	13,31	0,42
	Итого по меню:		507,96	544,32	2177,06	16023	3711	5769	5879	101,5	144,9	272,3	689,3
	среднее за день		50,8	54,4	217,7	1602,3	371,1	576,9	587,9	10,1	14,5	27,2	68,9

Исполнитель :Зав.производством : Мыльников Ю.А.