

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Школа № 131»

И. А. Борякова

2024г.



2-х недельное примерное цикличное меню одно, двух, трёх-разового горячего питания, учащихся 5-11 классов на 3 триместр 2023-2024 учебного года 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		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 порционнo	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
	Плюшка Традиционная	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
	Батон нарезной	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
	Хлеб ржаной/батон	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№11	Котлета деревенская	90	12	5,5	0	174	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
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	Всего:		17,93	12,32	43,7	436	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:		56,62	41,82	214,68	1594	230,7	236,5	650,4	12,82	34,91	15,51	202,1
	Среды												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0
210	Омлет натуральный	150	16,5	17	4,1	230	147	24	285	3,1	0,07	0,9	0,14
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:		18,57	17,52	33,1	360	168,1	25,4	287,8	3,88	0,17	1,2	0,14
177/2004	Обед												
377	Бульон с курином филе,гренками зеленью	25/15/250	8,9	9	12,3	114	10	28	44	0,73	0,03	1,3	0,01
304	Рыба жареная	90	17	10	4,3	176	14	21	141	0,6	0,16	0,57	0,02
377	Рис отварной	180	4,4	7	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0	0,04
	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	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:		62,4	52,24	155,5	1293	481,6	133,6	758,2	8,39	0,92	9,5	40,24
	Четверг												
	Завтрак												
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
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:		8,5	11,7	87,8	568	21	9	48	1,41	0,17	7,6	0,03
	Обед												
	Суп из овощей , мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	115	21	19	54	0,8	0,07	13	0
99	Печень по-строгановски	100	13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
431-2004	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
312	Компот из смесн сухофруктов	200	0,7	0,09	32	133	17,5	36,7	0,7	0,05	0	0,09	0,2
349	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												
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,3	0
376	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:		27,07	58,31	252,2	1788	161,2	115,1	437,5	10,22	0,85	29,55	0,31
	Пятница												
	Завтрак												
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/15	31,3	12,2	29,5	355	278	38	322	0,9	0,1	0	0,1
223	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,3	0
376	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												
	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
101	Плов с мясом	200	12,62	28,17	25,8	408	12,42	36,64	174,6	6,81	0,4	1,28	0
265	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	2,08	1,04	12	65	7,2	21	60	0,7	0,01	0	0
306	Компот из ягод	200	0,6	0	46,2	180	10	0,07	9	0,2	0	2,5	0
348	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												
	Сок фруктовый	200	0	0	11,2	45	0	0	0	0	0	0	0
389	Пирог с яблоком	40	1,9	2,2	14,3	85	27	13,5	19,5	0,8	0,03	0,2	0,03
406	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
111	Обед	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5	0
ТТК№13	Суп с вермишелью, с куриным филе, зеленью	150/5	24	15	15	283	0	0	0	0	0	0	0
376	Пельмени с маслом	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,3	0
	Чай с сахаром	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	Хлеб ржаной/батон		36,67	19,82	68,9	590	61,7	34,4	109,8	3,98	0,6	5,3	0
	Всего:												
385	Полдник	200	5,8	5	9,6	107	240	28	180	0,2	0,08	2,6	40
421	Молоко кипяченое	60	4,6	3,7	27,3	161	8	7	34	0,5	0,06	0	0
	Сдоба обыкновенная		10,4	8,7	36,9	268	248	35	214	0,7	0,14	2,6	40
	Всего:		63,97	53,92	179,6	1451	599,7	132,4	583,8	7,11	1	54,8	40
	Итого:												
	Вторник												
Завтрак													
ТТК№6	Булгур отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
494	Голень куриная	100	17	18,7	0,4	238	41	15	121	1,32	0,03	17	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:		22,83	25,52	58,1	586	66,2	36,4	187,4	2,7	0,16	20,83	0,03
Обед													
88	Щи 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	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:		58	53,54	164,8	1411	218,9	178,3	530,7	9,36	0,75	41,58	0,19

Среда														
	Завтрак													
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,2	0,01	0,1	0,05	
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:		13,7	13,9	80,7	511	377	56	286	4,5	0,16	17,41	0,25	
	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	180	6,5	5,7	33,9	212	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03	
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:		28,2	35,3	126,22	929	104,9	53,57	298	6,01	33,37	9,65	0,73	
	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:		51,25	54,7	251,3	1762	546,9	2218	678,6	11,77	67,53	30,91	203	
	Четверг													
	Завтрак													
223	Запеканка из творога с джемом	180/15	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:		24,77	18,12	64,4	520	231,1	31,4	300,8	1,64	0,15	0,7	0,03	
	Обед													
177/2004	Бульон с курином филе, гречками и зеленью	25/15/250	8,9	9	12,3	114	10	28	44	0,73	0,03	1,3	0,01	
494	Голень куриная	100	17	18,7	0,4	238	41	15	121	1,32	0,03	17	0	
304	Рис отварной	180	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	34,72	80,8	719	92,8	64,4	231,4	4,51	0,46	22,13	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:		67,59	58,34	189,38	1559	385,8	2203	625,2	7,33	34,61	23,15	202
	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№9	Булгур 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
	Чай с сахаром	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	Батон нарезной		18,23	20,12	52,5	586	31,2	32,2	92,4	1,88	0,16	3,85	0,28
	Всего:												
111-2004	Обед												
	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:		530,95	515,26	2015,96	15353	3758	5588	5819	95,16	144,6	283,1	688,5
	среднее за день		53,1	51,5	201,6	1535,3	375,8	558,8	581,9	9,5	14,5	28,3	68,9

Исполнитель :Зав.производством : Мыльников Ю.А.