

«Утверждаю»
Директор МАОУ «Школа № 131»
**И. А. Борякова**
« 30 » АВГУСТА 2024г.

2-х недельное примерное цикличное меню одно, двух-разового горячего питания, учащихся 5-11 классов на 1 триместр 2024-2025 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			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	
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	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,01	0	
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0	
	Всего:		12,9	21,5	65,2	507	360	53	276	1,71	0,32	47,51	0,05	
Обед														
119	Суп с горохом,гренками и зеленью	15/250	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	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:		20,4	18	124,1	817	74,6	40	121	5,41	0,96	0	0,03	
	Итого:		33,3	39,5	189,3	1324	434,6	93	397	7,12	1,28	47,51	0,08	
Вторник														
Завтрак														
ТТК№11	Котлета деревенская	100	12	5,5	0	215	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	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0	2,9	0	
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0	
	Всего:		18,1	12,4	38,8	458	64	38	109	2,57	0,11	3,26	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	50/50	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	0,12	16,84	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	Всего:		28,8	24,12	97,44	726	99,6	209	454	9,6	0,81	13	0,04
	Итого:		46,9	36,52	136,24	1184	163,6	247	563	12,17	0,92	16,26	0,1
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	7,3	0,1	99	2	0	3	0,02	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:		22,4	20,6	39,2	527	283	55	401	4,6	0,17	2,2	0,14
	Обед												
177/2004	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
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	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	Всего:		34,4	26,8	85	673	60,6	77	268	4,44	0,62	4,77	0,07
	Итого:		56,8	47,4	124,2	1200	343,6	132	669	9,04	0,79	6,97	0,21
	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,01	0

	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	Всего:		8,7	11,8	69,9	497	23	13	50	2,26	0,17	0,01	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	50/50	13,2	10,1	7,2	202	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	0,6	0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,01	1,09	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:		12,9	22,5	76,3	653	134,6	86	424	9,08	0,69	22,65	0,28
	Итого:		21,6	34,3	146,2	1150	157,6	99	474	11,34	0,86	22,66	0,31
	Пятница												
	Завтрак												
223	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,01	0
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	Всего:		33,5	12,8	53,6	466	293	42	330	2,25	0,2	0,01	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	40/160	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	0,12	16,84	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	Всего:		23,9	36,73	96,44	816	71,22	90,64	307,6	10,21	1,72	14,08	0
	Итого:		57,4	49,53	150,04	1282	364,2	132,6	637,6	12,46	1,92	14,09	0,1
	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	7,6	7,9	45,5	283	34	13	72	0,83	0,09	0,03	0,01
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:		23,5	33,1	110,3	834	282	62	311	3,16	0,25	1,33	0,01
	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№11	Котлета деревенская	100	12	5,5	0	215	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
377	Чай с сахаром,лимоном	200/5	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	Всего:		35,1	19,2	93,3	801	76,6	199	359	9,99	0,85	7,9	0,03
	Итого:		58,6	52,3	203,6	1635	358,6	261	670	13,15	1,1	9,23	0,04
	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	Всего:		22,9	25,6	53	565	57	38	191	3,19	0,16	17,1	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
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:		33,2	25,8	83	702	117,6	127	327	5,58	0,56	27,85	0,13
	Итого:		56,1	51,4	136	1267	174,6	165	518	8,77	0,72	44,95	0,16

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	45/55	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	0,12	16,84	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	Всего:		27,6	35,42	96,86	817	105,9	61,5	298	6,01	33,38	11,65	0,73
	Итого:		41,3	49,32	177,56	1328	482,9	117,5	584	10,51	33,54	29,06	0,98
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	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,01	0
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	Всего:		24,9	18,2	59,5	501	225	34	306	2,21	0,15	0,41	0,03
	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
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	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	Всего:		33,7	34,8	75,9	700	86,6	67	237	5,04	0,46	21,2	0,01
	Итого:		58,6	53	135,4	1201	311,6	101	543	7,25	0,61	21,61	0,04
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	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	Всего:		18,4	20,2	47,6	567	25	34,8	98	2,41	0,16	2,92	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

