

Городской округ «Кудрявцево»  
Муниципальное автономное учреждение  
«Школа № 131»  
Директор МАОУ «Школа № 131»  
И. А. Борякова  
2024г.

2-х недельное примерное циклическое меню одноразового горячего питания,  
учащихся 5-11 классов на 1 триместр 2024-2025 учебного года в образовательном  
учреждении МАОУ «Школа №131» ул. Цветочная 11А

Организатор питания МАОУ «Школа № 131»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.,2004г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)										
			Белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	<b>Первая неделя</b>																
	<b>Понедельник</b>																
	<b>Обед</b>																
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	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				
	<b>Всего:</b>		<b>20,4</b>	<b>18</b>	<b>124,1</b>	<b>817</b>	<b>74,6</b>	<b>40</b>	<b>121</b>	<b>5,41</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>				
	<b>Вторник</b>																
	<b>Обед</b>																
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	176	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				
	<b>Всего:</b>		<b>28,8</b>	<b>24,12</b>	<b>97,44</b>	<b>752</b>	<b>99,6</b>	<b>209</b>	<b>454</b>	<b>9,6</b>	<b>0,81</b>	<b>13</b>	<b>0,04</b>				
	<b>Среда</b>																
	<b>Обед</b>																
177/2004	Буллон 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	100	17	10	4,3	235	14	21	141	0,6	0,16	0,57	0,02				
304	Рис отварной	180	4,4	7	33,7	239	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				
	<b>Всего:</b>		<b>34,4</b>	<b>26,8</b>	<b>85</b>	<b>751</b>	<b>60,6</b>	<b>77</b>	<b>268</b>	<b>4,44</b>	<b>0,62</b>	<b>4,77</b>	<b>0,07</b>				
	<b>Четверг</b>																
	<b>Обед</b>																
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	272	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02				
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	159	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				
	<b>Всего:</b>		<b>12,9</b>	<b>22,5</b>	<b>76,3</b>	<b>752</b>	<b>134,6</b>	<b>86</b>	<b>424</b>	<b>9,08</b>	<b>0,69</b>	<b>22,65</b>	<b>0,28</b>				

		Пятница																					
	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										
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,4	0,04	0,16	12	14	8	26	0,36	0,02	6	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:		22,22	35,73	84,6	763	78,02	77,64	273,6	9,87	1,73	20,08	0										
		<b>Вторая неделя</b>																					
		<b>Понедельник</b>																					
		<b>Обед</b>																					
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										
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,4	0,04	0,16	12	14	8	26	0,36	0,02	6	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:		35,5	19,24	93,46	813	90,6	207	385	10,35	0,87	13,9	0,03										
		<b>Вторник</b>																					
		<b>Обед</b>																					
88	Пи 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	159	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	731	117,6	127	327	5,58	0,56	27,85	0,13										
		<b>Среда</b>																					
		<b>Обед</b>																					
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										

Четверг													
	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	4,4	7	33,7	239	2	23	73	0,62	0,03	0	0,04
377	Чай с сахаром, лимон	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	35,5	81,1	754	87,6	71	248	5,16	0,49	21,2	0,05
	Пятница												
	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	262	45	24	138	0,9	0,08	0,3	0,04
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	159	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:		24,5	24	82,9	752	178,6	101	354	5,88	0,57	10,25	0,31
	Итого по меню:		273,92	267,11	904,76	7702	1028	1057	3153	71,38	40,68	145,4	1,67
	Среднее за день		27,4	26,7	90,5	770,2	102,8	105,7	315,3	7,1	4,1	14,5	0,2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861826

Владелец Борякова Ирина Александровна

Действителен с 25.03.2024 по 25.03.2025