

Город Никитинский
Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр образования «Школа №131»
Директор МБОУ «Школа №131»
И.А. Борякова
Исполн. И.А. Борякова
2024г.

2-х недельное примерное циклическое меню одно, двух, трёх-разового горячего питания, учащихся 1-4 начальных классов на 1 триместр 2024-2025 учебного года в образовательном учреждении МАОУ «Школа №131»

Организатор питания МАОУ «Школа № 131»

№ рецептуры по Сборнику блюда 2015г.2004г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)									
			Белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А			
	Первая неделя															
	Понедельник															
	Завтрак															
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0	0		
15	Сыр порционный	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			
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:		12,4	21,8	67,9	522	337	50	269	4,31	0,26	14	0,05			
	Обед															
119	Суп с горохом,ренками 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	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	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:		19,3	17,2	118,1	783	72,6	39	114	5,3	0,99	0	0			
	Полдник															
377	Чай с сахаром,лимоном	200/5	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0	2,9	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:		2,2	2,3	24,6	128	35	18,5	29,5	1,69	0,03	3,1	0,03			
	Итого:		33,9	41,3	210,6	1433	444,6	107,5	412,5	11,3	1,28	17,1	0,08			
	Вторник															
	Завтрак															
14	Масло сливочное	15	0,1	7,3	0,1	66	0	0	3	0,02	0	0	0,036			
ТТК№11	Котлета деревенская	100	12	5,5	0	215	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	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0	2,9	0			
	Батон нарезной	30	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0			
	Всего:		17,5	18,6	36,5	502	56	33	95	2,41	0,2	8	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	50/50	15,9	12,1	2,7	176	19	26	175	1,71	0,08	0,74	0,02			

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	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:		32,3	24,22	89,44	702	99,6	189	455	9,21	0,74	13,24	0,03
	Полдник												
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	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:		9,42	5,58	39,28	301	55,8	0	98,2	1,75	34	0,12	202
	Итого:		59,22	48,4	165,22	1505	211,4	222	648,2	13,37	34,94	21,36	202,2
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,15	10,9	0,15	66	3	0	4,5	0,03	0	0	0,06
210	Омлет натуральный	200	16,5	17	4,1	230	147	24	285	3,1	0,07	0,9	0,14
306	Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	60	2,34	0,15	3,9	25,5	12	12	37,5	0,45	0	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:		24,89	31,65	43,25	519,5	298	67	443	5,08	0,17	8,2	0,2
	Обед												
177/2004	Буллон 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	100	17	10	4,3	235	14	21	141	0,6	0,16	0,57	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	189	1	19	62	0,5	0	0	0
377	Чай с сахаром,лимоном	200/7	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	26,1	79,8	701	59,6	73	257	4,32	0,59	4,77	0,03
	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:		68,19	65,75	155,55	1461,5	604,3	173,8	908	10	0,89	15,57	40,26
	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	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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:		8,1	11,5	75,6	520	40	23	57	4,85	0,24	12,1	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	272	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	0,6	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:		25,4	21,4	73,9	701	126,6	81	407	8,9	0,78	27,39	0,32
	Полдник												
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Печенье	100	5,5	2,4	62	490	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		5,7	2,41	72,1	531	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Итого:		39,2	57	221,6	1752	171,6	108	472	14,6	1,02	39,59	0,32
	Пятница												
	Завтрак												
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
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
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:		36,1	14,6	77,2	592	367	56	381	4,2	0,24	12,7	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
71	Отгуры 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
	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:		60,22	52,53	198,5	1530	472	147,1	674,1	14,87	2	32,98	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	150	8,2	11,9	24,6	239	92	15	102	0,7	0,05	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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:		14,7	23,3	71,5	560	249	57	235	4,92	0,19	13,3	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№11	Котлета деревенская	100	12	5,5	0	215	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
71	Отурыл 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	200/7	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:		33,8	17,74	85,96	763	87,6	179	344	9,45	0,82	13,9	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:		58,9	49,74	194,36	1591	584,6	271	793	15,07	1,15	29,8	40
	Вторник												
	Завтрак												
15	Сыр поршинно	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:		10,2	9,5	80,7	511	245	51	211	4,3	0,15	17,31	0,2
	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	281	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
648-2004	Книсель 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:		32,5	24,7	80,6	702	109,6	122	310	5,4	0,65	32,59	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:		44,6	36,4	198	1388	381,6	186,5	540,5	10,5	0,83	50,1	0,4

		Среда													
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		
306	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,4	0,04	0,16	12	14	8	26	0,36	0,02	6	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:		23,3	25,64	53,16	577	71	46	217	3,55	0,18	23,1	0,03		
	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	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0		
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:		26,5	34,62	90,86	783	103,9	60,5	291	5,9	33,41	11,65	0,7		
	Полдник														
377	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0	2,9	0		
	Печенье	100	9,22	5,48	29,18	260	50,8	2106	90,2	0,9	34	0,02	202		
	Всего:		9,52	5,58	39,48	303	58,8	2111	100,2	1,79	34	2,92	202		
	Итого:		59,32	65,84	183,5	1663	233,7	2218	608,2	11,24	67,59	37,67	202,7		
	Четверг														
	Завтрак														
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0		
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	0,2	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:		25,4	18,7	71,2	558	244	45	320	4,91	0,19	12,5	0,03		
	Обед														
177/2004	Буллон 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		
ТТК№12	Котлета булдерная	90	6	15	26	263	0	0	0	0	0	0	0		
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	189	1	19	62	0,5	0	0	0		
377	Чай с сахаром, лимоном	200/7	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:		22,7	31,1	101,5	729	45,6	52	116	3,72	0,43	4,2	0,01		
	Полдник														
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861826

Владелец Борякова Ирина Александровна

Действителен с 25.03.2024 по 25.03.2025