

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Школа № 131»  
Директор МБОУ «Школа № 131»  
А. Борякова  
2024г.

2-х недельное примерное цикличное меню одноразового горячего питания,  
учащихся 5-11 классов на 1 триместр 2024-2025 учебного года в образовательном  
учреждении МАОУ «Школа №131» ул. Цветочная 6

Организатор питания МАОУ «Школа № 131»

№ рецептуры по	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)							
			белки	жиры	углеводь		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A					
	<i>Первая неделя</i>																	
	<i>Понедельник</i>																	
	Завтрак																	
ТТК№2	Котлета куриная	90	12,5	5,5	11,9	174	0	0	0	0	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	0	0	0	
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0	0	0	
	<b>Всего:</b>		8,5	11,7	82,2	551	18	9	42	1,41	0,17	0	0	0,03	0	0	0	
	<i>Вторник</i>																	
	Завтрак																	
260	Гуляш из мяса	50/50	10,7	10,5	3,2	176	16	18	133	1,2	0,1	0,5	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	0,03	0	0	0	
348	Компот из ягод	200	0	0,12	16,84	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0	0	0	0	0	
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0	0	0	
	<b>Всего:</b>		22,9	19,92	78,14	610	55	187	384	7,3	0,46	5	0	0,03	0	0	0	
	<i>Среда</i>																	
	Завтрак																	
377	Рыба жареная	100	17	10	4,3	235	14	21	141	0,6	0,16	0,57	0,02	0,02	0	0	0	
304	Рис отварной	180	4,4	7	33,7	239	2	23	73	0,62	0,03	0	0	0,04	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	0	0	0	0	
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0	0	0	
	<b>Всего:</b>		23,7	17,6	62,3	587	34	49	224	2,61	0,29	3,47	0,06	0,06	0	0	0	
	<i>Четверг</i>																	
	Завтрак																	
431-2004	Печень по-строгановски	100	13,2	10,1	7,2	272	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02	0,02	0	0	0	
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	159	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06	0,06	0	0	0	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2	0,2	0	0	0	
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0	0	0	
	<b>Всего:</b>		6,4	16,9	56,6	587	97	67	370	7,18	0,32	9,65	0,28	0,28	0	0	0	

		Пятница																									
		Завтрак																									
		200	12,62	28,17	25,8	408	12,42	36,64	174,6	6,81	0,4	1,28	0	200	0,4	0,04	0,16	12	14	8	26	0,36	0,02	6	0		
		60	0,4	0,12	16,84	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0	200	0	0,5	7,04	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0		
		25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0		
		<b>Всего:</b>		15,02	28,83	56,8	558	47,42	52,64	209,6	7,87	0,53	11,78	0	<b>Всего:</b>		15,02	28,83	56,8	558	47,42	52,64	209,6	7,87	0,53	11,78	0
		<b>Вторая неделя</b>																									
		<b>Понедельник</b>																									
		Завтрак																									
		10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0	180	9,9	14,3	29,6	315	110	18	120	0,81	0,06	0	0		
		120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0	200/5	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0	2,9	0		
		25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0		
		<b>Всего:</b>		12,8	22,7	65,7	551	149	34	147	4,92	0,2	14,9	0	<b>Всего:</b>		12,8	22,7	65,7	551	149	34	147	4,92	0,2	14,9	0
		<b>Вторник</b>																									
		Завтрак																									
		90	21,6	14,9	9,2	259	15	80	155	1,9	0,09	2,49	0,07	180	3,8	6,3	14,5	159	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06		
		200	0	0	28	112	3	0	6	0	0	7,6	0	200	0	0	28	112	3	0	6	0	0	7,6	0		
		25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0		
		<b>Всего:</b>		27,4	21,7	65,7	600	74	113	260	3,58	0,2	10,45	0,13	<b>Всего:</b>		27,4	21,7	65,7	600	74	113	260	3,58	0,2	10,45	0,13
		<b>Среда</b>																									
		Завтрак																									
		180	4,4	7,6	14,2	259	1	23	74	0,62	0,03	0	0,03	100	17	18,7	0,4	238	41	15	121	1,32	0,03	17	0		
		200	0	0,12	16,84	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0	200	0	0,12	16,84	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0		
		25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0		
		<b>Всего:</b>		23,4	26,92	45,44	635	63	46	204	2,64	0,17	21,5	0,03	<b>Всего:</b>		23,4	26,92	45,44	635	63	46	204	2,64	0,17	21,5	0,03
		<b>Четверг</b>																									
		Завтрак																									
		180	4,4	7,6	14,2	259	1	23	74	0,62	0,03	0	0,03	100	17	18,7	0,4	238	41	15	121	1,32	0,03	17	0		
		200	0	0,12	16,84	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0	200	0	0,12	16,84	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0		
		25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0		
		<b>Всего:</b>		23,4	26,92	45,44	635	63	46	204	2,64	0,17	21,5	0,03	<b>Всего:</b>		23,4	26,92	45,44	635	63	46	204	2,64	0,17	21,5	0,03

		Четверг																	
Завтрак																			
223	Запеканка из творога с джемом	150/30	22,7	17,6	35,4	439	210	30	298	0,86	0,05	0,4	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						
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0						
	<b>Всего:</b>		<b>25</b>	<b>18,2</b>	<b>59,7</b>	<b>552</b>	<b>228</b>	<b>35</b>	<b>308</b>	<b>2,25</b>	<b>0,15</b>	<b>3,3</b>	<b>0,03</b>						
		Пятница																	
Завтрак																			
ТТК№8	Соте куриное с овощами	60/40	11,7	12	9,1	196	6	6,8	14	0,4	0,03	0,02	0,25						
ТТК№6	Булгур отварной	180	4,4	7,6	14,2	259	1	23	74	0,62	0,03	0	0,03						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2						
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0						
	<b>Всего:</b>		<b>18,7</b>	<b>20,1</b>	<b>58,2</b>	<b>611</b>	<b>40</b>	<b>47,8</b>	<b>126</b>	<b>2,12</b>	<b>0,17</b>	<b>1,11</b>	<b>0,48</b>						
<b>Итого по меню:</b>			<b>185,62</b>	<b>204,77</b>	<b>641,18</b>	<b>5892</b>	<b>822,02</b>	<b>640,44</b>	<b>2274,6</b>	<b>42,98</b>	<b>2,96</b>	<b>81,16</b>	<b>1,07</b>						
<b>Среднее за День</b>			<b>18,6</b>	<b>20,5</b>	<b>64,1</b>	<b>589,2</b>	<b>82,2</b>	<b>64,0</b>	<b>227,5</b>	<b>4,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>0,1</b>						

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861826

Владелец Борякова Ирина Александровна

Действителен с 25.03.2024 по 25.03.2025