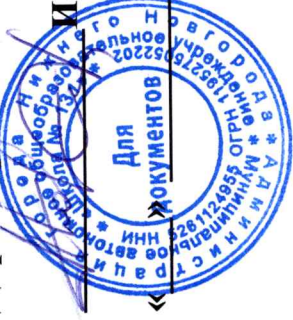


«Утверждаю»

Директор МАОУ «Школа №131»



И.А. Борякова

2024г.

2-х недельное примерное цикличное меню одно, двух, трёх-разового горячего питания, учащихся 1-4 начальных классов на 2 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	0	0,04		
15	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,2	0,01	0,1	0,05	0,05	0		
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	0			
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0	0			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0	0			
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0	0			
	Всего:		12,4	21,8	67,9	522	337	50	269	4,31	0,26	14	0,09				
	Обед																
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	15/250	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,49	0	0	0			
ТТК№2	Котлета куриная	90	12	5,5	11,9	174	0	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	0			
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	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	0			
	Всего:		19,3	17,2	118,1	783	72,6	39	114	5,3	0,99	0	0	0			
	Полдник																
377	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0	2,9	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	0,03			
	Всего:		2,2	2,3	24,6	128	35	18,5	29,5	1,69	0,03	3,1	0,03	0,12			
	Итого:		33,9	41,3	210,6	1433	444,6	107,5	412,5	11,3	1,28	17,1	0,12				
	Вторник																
	Завтрак																
14	Масло сливочное	15	0,15	10,9	0,15	99	3	0	4,5	0,03	0	0	0,06	0			
ТТК№11	Котлета деревенская	100	12	5,5	0	174	0	0	0	0	0	0	0	0			
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1	0,13	5,1	0,05	0			
377	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0	2,9	0	0			
	Батон нарезной	30	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0	0			
	Всего:		17,55	22,2	36,55	494	59	33	96,5	2,42	0,23	8	0,11				
	Обед																
82	Борщ со свежей капустой, картофелем, мясом, зеленью	10/255	4,1	4	8,9	92	28	22	70	1,2	0,05	9	0,01	0,01			
260	Гуляш из мяса	100	15,9	12,1	2,7	176	19	26	175	1,71	0,08	0,74	0,02	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	16,8	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	89,4	702	99,6	189	455	9,21	0,74	14,24	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:		59,27	52	165,23	1497	214,4	222	649,7	13,38	34,97	22,36	202,1
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
210	Омлет натуральный	180	16,5	17	4,1	230	147	24	285	3,1	0,07	0,9	0,14
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:		19,3	25,4	40	464	183	39	310	7,17	0,21	13	0,18
	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
229	Рыба тушёная в томате с овощами	100	12,1	8,3	3	135	12	19	133	0,44	0,1	1,57	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	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
	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	24,4	78,5	597	57,6	71	249	4,18	0,56	5,77	0,06
	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:		57,7	57,8	151	1302	487,3	143,8	767	11,95	0,9	21,37	40,27
	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
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:				8,2	11,5	75,8	522	43	24	59	4,89	0,24	14,9	0
	Обед		10/250		4,7	5,4	9,3	115	21	19	54	0,8	0,07	13	0
99	Суп из овощей , мясом, зеленью				13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
431-2004	Печень по-строгановски		100		3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1	0,13	5,1	0,05
312	Пюре картофельное		150		0,6	0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
349	Компот из смеси сухофруктов		200		3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	Хлеб ржаной/батон		25/25		25,4	21,4	73,9	601	126,6	81	407	8,9	0,81	27,39	0,27
	Всего:														
	Полдник		200		0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
376	Чай с сахаром		100		5,5	24	62	490	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье				5,7	24,1	72,1	531	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Всего:				39,3	57	221,8	1654	174,6	109	474	14,64	1,05	42,39	0,27
	Итого:														
		Пятница													
	Завтрак														
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
338	Фрукты свежие		120		0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
379	Кфейный 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	15	27	67	0,96	0,11	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
ТТК№10	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)		60		0,96	3,12	7,2	60	25,2	8,4	16,8	0,24	0,02	15,84	0
348	Компот из ягод		200		0	0,12	16,8	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:				22,78	38,81	91,6	811	90,22	80,04	267,4	9,81	0,94	29,92	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:				60,78	55,61	205,5	1578	484,2	149,5	667,9	14,81	1,21	42,82	0,13
		Вторая неделя													
		Понедельник													
	Завтрак														
14	Масло сливочное		10		0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04

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	0,04	1,3	0,02
	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	0,23	13,3	0,06
	Обед												
111	Суп с вермишелью, с куриным филе, зеленью	10/250	6	4,6	14	120	9	20	70	0,96	0,09	4,7	0
ТТК№11	Котлета деревенская	100	12	5,5	0	174	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
377	Чай с сахаром, лимон	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:		30,6	18,2	85,3	703	58,6	158	281	7,95	0,69	7,6	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:		55,7	50,2	193,7	1531	555,6	250	730	13,57	1,06	23,5	40,06
	Вторник												
	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	0,02	1,6	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	0,17	17,3	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	21,2	14,9	9,2	259	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	0,13	5,1	0,05
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	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	24,8	62,7	609	111,6	126	312	6,25	0,68	25,09	0,12
	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:		44,4	36,5	180,1	1295	383,6	190,5	542,5	11,35	0,88	42,59	0,35

		Среда													
		17	18,7	0,4	238	41	15	121	1,32	0,03	17	0			
494	Завтрак	100													
	Голень куриная	150	3,7	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03			
ТТК№6	Булгур отварной	60	0,72	4,5	45	19,5	7,5	18	0,46	0,04	5,7	0			
101	Икра кабачковая (доп.гарнир)	200	0,2	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0			
376	Чай с сахаром	25	2	0,5	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0			
	Батон нарезной				610	76,5	45,5	209	3,65	0,2	22,8	0,03			
	Всего:		23,62	57,5											
	Обед														
96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и зеленью	10/255	5,5	4,7	17	129	19	26	1,3	0,1	7,1	0,01			
250	Бефстроганов из мяса	100	15,2	23,1	290	43,3	22,5	181	2,4	32,8	0,05	0,7			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0			
348	Компот из ягод	200	0	0,12	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0			
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0			
	Всего:		29,9	33,52	785	105,9	64,5	324	6,3	33,41	11,65	0,71			
	Полдник														
377	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,3	0,1	43	8	5	10	0,89	0	2,9	0			
	Печенье	100	9,22	5,48	260	50,8	2106	90,2	0,9	34	0,02	202			
	Всего:		9,52	5,58	303	58,8	2111	100,2	1,79	34	2,92	202			
	Итого:		63,04	67,56	1698	241,2	2221	633,2	11,74	67,61	37,37	202,7			
	Четверг														
	Завтрак														
223	Запеканка из творога с джемом	150/15	22,7	17,6	390	210	30	298	0,86	0,05	0,4	0,03			
338	Фрукты свежие	120	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0			
	Батон нарезной	25	2	0,5	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0			
	Всего:		25,4	18,7	558	244	45	320	4,91	0,19	12,5	0,03			
	Обед														
177/2004	Булльон с куриным филе, гречками зеленью	25/15/250	8,9	9	114	10	28	44	0,73	0,03	1,3	0,01			
ТТК№12	Котлета бургерная	90	6	15	263	0	0	0	0	0	0	0			
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	185	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03			
359	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	112	3	0	6	0,03	0	7,6	0			
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0			
	Всего:		22,4	31	794	40,6	47	112	2,88	0,46	8,9	0,04			
	Полдник														
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	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	2110	98,2	1,75	34	0,12	202
	Итого:		57,22	55,28	229,68	1653	340,4	2202	530,2	9,54	34,65	21,52	202,1
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК№8	Соте куриное с овощами	100	11,7	12	9,1	196	6	6,8	14	0,4	0,03	0,02	0,25
ТТК№6	Булгур отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
ТТК№10	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,96	3,12	7,2	60	25,2	8,4	16,8	0,24	0,02	15,84	0
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:		18,66	22,02	69,1	585	50,2	39,2	102,8	2,55	0,18	18,76	0,28
	Обед												
111-2004	Борщ "Сибирский",мясом ,со сметаной зеленью	10/255	4,6	7,6	9,5	125	38	26	79	1,6	0,07	8,5	0,01
ТТК№4	Котлеты рыбные	90	47	8	24	264	0	0	0	0	0	0	0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1	0,13	5,1	0,05
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:		59,1	21,5	90,9	703	125,6	72	199	4,8	0,61	14,69	0,26
	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:		44,76	47,22	209,7	1539	183,8	118,2	335,8	7,85	0,85	33,45	0,57
	Итого по меню:		516,07	520,47	1955,51	15180	3510	5714	5743	120,1	144,5	304,5	688,7
	среднее за День		51,6	52,0	195,6	1518,0	351,0	571,4	574,3	12,0	14,4	30,4	68,9