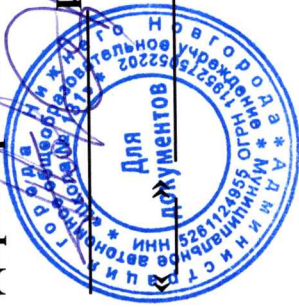


«Утверждаю»

Директор МАОУ «Школа № 131»

И. А. Борякова



Для документов _____ 2024г.

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

Организатор питания МАОУ «Школа № 131»

№ рецептуры по	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)					
			белки	жиры	углеводь		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	Первая неделя																
	Понедельник																
	Завтрак																
ТТК№2	Котлета куриная	90	12	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	33,5	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
	Всего:		8,5	11,7	81,8	551	18	9	42	1,41	0,17	0	0	0,03	0	0	0
	Вторник																
	Завтрак																
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	0,02	0,03	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,25	0	0	0,03	0,03	0	0
348	Компот из ягод	200	0	0,12	16,8	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
	Всего:		28,1	21,52	77,6	610	58	195	426	7,81	0,44	5,24	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
	Среда																
	Завтрак																
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	0,02	0,04	0,04	0,04
304	Рис отварной	180	4,4	7	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0	0	0,04	0,04	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	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
	Всего:		18,8	15,9	61	468	32	47	216	2,45	0,23	4,47	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
	Четверг																
	Завтрак																
431-2004	Печень по-строгановски	100	13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02	0,02	0,06	0,06	0,06
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06	0,06	0,06	0,06	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	0,2	0,2	0,2	0,2
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0	0	0
	Всего:		19,6	16,9	56,6	458	97	67	370	7,18	0,32	9,65	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28

