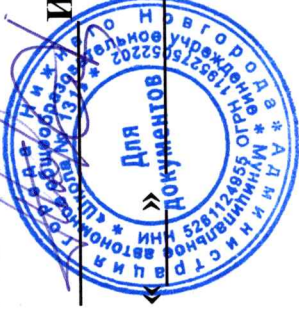


«Утверждаю»

Директор МАОУ «Школа № 131»



И. А. Борякова

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 11А

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           |             |
|  | <b>Первая неделя</b>                                |                  |                  |              |              |                                |                    |            |            |              |               |              |             |             |
|  | <b>Понедельник</b>                                  |                  |                  |              |              |                                |                    |            |            |              |               |              |             |             |
|  | <b>Обед</b>   |                  |                  |              |              |                                |                    |            |            |              |               |              |             |             |
| 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                         | 180              | 6,5              | 5,7          | 33,5         | 212                            | 8                  | 9          | 42         | 0,91         | 0,07          | 0            | 0,03        | 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           |
|  | <b>Всего:</b>                                       |                  | <b>20,4</b>      | <b>18</b>    | <b>123,7</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>0</b>    |
|  | <b>Вторник</b>                                      |                  |                  |              |              |                                |                    |            |            |              |               |              |             |             |
|  | <b>Обед</b>   |                  |                  |              |              |                                |                    |            |            |              |               |              |             |             |
| 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                          | 180              | 10,2             | 8,8          | 44,1         | 296                            | 18                 | 161        | 242        | 5,4          | 0,25          | 0            | 0,03        | 0,03        |
| 348  | Компот из ягод                                      | 200              | 0                | 0,12         | 16,8         | 68                             | 11                 | 8          | 9          | 0,2          | 0,01          | 4,5          | 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           |
|  | <b>Всего:</b>                                       |                  | <b>34</b>        | <b>25,72</b> | <b>96,9</b>  | <b>752</b>                     | <b>102,6</b>       | <b>217</b> | <b>496</b> | <b>10,11</b> | <b>0,79</b>   | <b>14,24</b> | <b>0,06</b> | <b>0,06</b> |
|  | <b>Среда</b>  |                  |                  |              |              |                                |                    |            |            |              |               |              |             |             |
|  | <b>Обед</b>   |                  |                  |              |              |                                |                    |            |            |              |               |              |             |             |
| 177/2004                                   | Бульон с куриным филе, гречками зеленью             | 25/15/250        | 8,9              | 9            | 12,3         | 114                            | 10                 | 28         | 44         | 0,73         | 0,03          | 1,3          | 0,01        | 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        | 0,02        |
| 304  | Рис отварной  | 180              | 4,4              | 7            | 33,7         | 220                            | 2                  | 23         | 73         | 0,62         | 0,03          | 0            | 0,04        | 0,04        |
| 377  | Чай с сахаром, лимоном                              | 200/7            | 0,3              | 0,1          | 10,3         | 43                             | 8                  | 5          | 10         | 0,89         | 0             | 2,9          | 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           |
|  | <b>Всего:</b>                                       |                  | <b>29,5</b>      | <b>25,1</b>  | <b>83,7</b>  | <b>632</b>                     | <b>58,6</b>        | <b>75</b>  | <b>260</b> | <b>4,28</b>  | <b>0,56</b>   | <b>5,77</b>  | <b>0,07</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           | 0           |
| 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        |
| 312  | Пюре картофельное                                   | 180              | 3,8              | 6,3          | 14,5         | 130                            | 46                 | 33         | 99         | 1,18         | 0,01          | 0,36         | 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         |
|  | Хлеб ржаной/батон                                   | 25/25            | 3,8              | 0,7          | 24,4         | 120                            | 26,6               | 0          | 0          | 1,6          | 0,4           | 0            | 0           | 0           |
|  | <b>Всего:</b>                                       |                  | <b>26,1</b>      | <b>22,5</b>  | <b>76,3</b>  | <b>623</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> | <b>0,28</b> |

|        |  | Пятница              |              |              |              |              |              |              |             |              |              |             |
|--------|--|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Обед   |  | 5,4                  | 6,7          | 17,4         | 155          | 15           | 27           | 67           | 0,96        | 0,11         | 8,3          | 0           |
| 101    | Суп с картофелем с рисом, с рыбными консервами, зеленью    | 270                  |              |              |              | 12,42        | 36,64        | 174,6        | 6,81        | 0,4          | 1,28         | 0           |
| 265    | Плов с мясом   | 200                  |              |              | 408          | 25,2         | 8,4          | 16,8         | 0,24        | 0,02         | 15,84        | 0           |
| ТТК№10 | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарн) | 60                   |              | 7,2          | 60           | 11           | 8            | 9            | 0,2         | 0,01         | 4,5          | 0           |
| 348    | Компот из ягод   | 200                  |              | 16,8         | 68           | 26,6         | 0            | 0            | 1,6         | 0,4          | 0            | 0           |
|        | Хлеб ржаной/батон  | 25/25                | 3,8          | 0,7          | 120          |              |              |              |             |              |              |             |
|        | <b>Всего:</b>  |                      | <b>22,78</b> | <b>38,81</b> | <b>811</b>   | <b>90,22</b> | <b>80,04</b> | <b>267,4</b> | <b>9,81</b> | <b>0,94</b>  | <b>29,92</b> | <b>0</b>    |
|        |  | <b>Вторая неделя</b> |              |              |              |              |              |              |             |              |              |             |
|        |  | <b>Понедельник</b>   |              |              |              |              |              |              |             |              |              |             |
| Обед   |  |                      |              |              |              |              |              |              |             |              |              |             |
| 111    | Суп с вермишелью, с куриным филе, зеленью                  | 10/250               | 6            | 4,6          | 14           | 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           |
| 302    | Каша гречневая рассыпчатая                                 | 180                  | 10,2         | 8,8          | 44,1         | 296          | 18           | 161          | 5,4         | 0,25         | 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         |
|        | Хлеб ржаной/батон  | 25/25                | 3,8          | 0,7          | 24,4         | 120          | 26,6         | 0            | 1,6         | 0,4          | 0            | 0           |
|        | <b>Всего:</b>  |                      | <b>32,3</b>  | <b>19,7</b>  | <b>92,8</b>  | <b>753</b>   | <b>61,6</b>  | <b>186</b>   | <b>8,85</b> | <b>0,74</b>  | <b>7,6</b>   | <b>0,03</b> |
|        |  | <b>Вторник</b>       |              |              |              |              |              |              |             |              |              |             |
| Обед   |  |                      |              |              |              |              |              |              |             |              |              |             |
| 88     | Щи из свежей капусты с картоф.с мясом , зеленью            | 10/250               | 4            | 3,9          | 6,9          | 81           | 27           | 14           | 0,9         | 0,06         | 17,4         | 0           |
| ТТК№5  | Филе куриное панированное                                  | 90                   | 21,2         | 14,9         | 9,2          | 259          | 15           | 80           | 1,9         | 0,09         | 2,49         | 0,07        |
| 312    | Пюре картофельное  | 180                  | 3,8          | 6,3          | 14,5         | 130          | 46           | 33           | 1,18        | 0,01         | 0,36         | 0,06        |
| 376    | Чай с сахаром  | 200                  | 0,2          | 0,1          | 10,1         | 41           | 5            | 4            | 0,85        | 0            | 0,1          | 0           |
|        | Хлеб ржаной/батон  | 25/25                | 3,8          | 0,7          | 24,4         | 120          | 26,6         | 0            | 1,6         | 0,4          | 0            | 0           |
|        | <b>Всего:</b>  |                      | <b>33</b>    | <b>25,9</b>  | <b>65,1</b>  | <b>631</b>   | <b>119,6</b> | <b>131</b>   | <b>6,43</b> | <b>0,56</b>  | <b>20,35</b> | <b>0,13</b> |
|        |  | <b>Среда</b>         |              |              |              |              |              |              |             |              |              |             |
| 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         | 5,12         | 290          | 43,3         | 22,5         | 2,4         | 32,8         | 0,05         | 0,7         |
| 309    | Макаронные изделия отварные                                | 180                  | 6,5          | 5,7          | 33,5         | 212          | 8            | 9            | 0,91        | 0,07         | 0            | 0,03        |
| 348    | Компот из ягод   | 200                  | 0            | 0,12         | 16,8         | 68           | 11           | 8            | 0,2         | 0,01         | 4,5          | 0           |
|        | Хлеб ржаной/батон  | 25/25                | 3,8          | 0,7          | 24,4         | 120          | 26,6         | 0            | 1,6         | 0,4          | 0            | 0           |
|        | <b>Всего:</b>  |                      | <b>31</b>    | <b>34,32</b> | <b>96,82</b> | <b>819</b>   | <b>107,9</b> | <b>65,5</b>  | <b>6,41</b> | <b>33,38</b> | <b>11,65</b> | <b>0,74</b> |
|        |  | <b>Четверг</b>       |              |              |              |              |              |              |             |              |              |             |

|          |      |   |         |  |           |        |        |        |       |       |       |       |       |      |       |      |  |  |  |  |  |
|----------|------|---|---------|--|-----------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|--|--|--|--|--|
| 177/2004 | Обед |   |         |  |           |        |        |        |       |       |       |       |       |      |       |      |  |  |  |  |  |
|          |      | Бульон с куриным филе,grenками зеленью      |         |  |           |        |        |        |       |       |       |       |       |      |       |      |  |  |  |  |  |
| 494      |      | Голень куриная                              |         |  | 25/15/250 | 8,9    | 9      | 12,3   | 114   | 10    | 28    | 44    | 0,73  | 0,03 | 1,3   | 0,01 |  |  |  |  |  |
| 304      |      | Рис отварной                                |         |  | 100       | 17     | 18,7   | 0,4    | 238   | 41    | 15    | 121   | 1,32  | 0,03 | 17    | 0    |  |  |  |  |  |
| 376      |      | Чай с сахаром                               |         |  | 180       | 4,4    | 7      | 33,7   | 220   | 2     | 23    | 73    | 0,62  | 0,03 | 0     | 0,04 |  |  |  |  |  |
|          |      | Хлеб ржаной/батон                           |         |  | 200       | 0,2    | 0,1    | 10,1   | 41    | 5     | 4     | 8     | 0,85  | 0    | 0,1   | 0    |  |  |  |  |  |
|          |      | Всего:                                      |         |  | 25/25     | 3,8    | 0,7    | 24,4   | 120   | 26,6  | 0     | 0     | 1,6   | 0,4  | 0     | 0    |  |  |  |  |  |
|          |      |   |         |  |           | 34,3   | 35,5   | 80,9   | 733   | 84,6  | 70    | 246   | 5,12  | 0,49 | 18,4  | 0,05 |  |  |  |  |  |
|          |      |   | Пятница |  |           |        |        |        |       |       |       |       |       |      |       |      |  |  |  |  |  |
|          |      |   |         |  |           |        |        |        |       |       |       |       |       |      |       |      |  |  |  |  |  |
| 111-2004 | Обед |   |         |  |           |        |        |        |       |       |       |       |       |      |       |      |  |  |  |  |  |
|          |      | 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                           |         |  | 180       | 3,8    | 6,3    | 14,5   | 130   | 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:                                      |         |  |           | 59,8   | 22,6   | 93,3   | 725   | 133,6 | 77    | 216   | 4,98  | 0,49 | 9,95  | 0,27 |  |  |  |  |  |
|          |      | Итого по меню:                              |         |  |           | 323,18 | 268,15 | 901,12 | 7296  | 967,9 | 1028  | 3012  | 70,48 | 39,6 | 140,5 | 1,66 |  |  |  |  |  |
|          |      | среднее за день                             |         |  |           | 32,3   | 26,8   | 90,1   | 729,6 | 96,8  | 102,8 | 301,2 | 7,0   | 4,0  | 14,1  | 0,2  |  |  |  |  |  |