



Директор МАОУ «Школа №131»

И.А.Борякова

«_____» 2025г.

2-х недельное примерное циклическое меню одно, двух разового горячего питания, учащихся 1-4 начальных классов на 3 триместр 2024-2025 учебного года в образовательном учреждении МАОУ «Школа №131»

Организатор питания МАОУ «Школа № 131»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г,2004г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)								
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A						
														жир	углевод	белок			
	Первая неделя																		
	Понедельник																		
	Завтрак																		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0	0,04					
15	Сыр порционн	10	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						
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:		16,1	24,8	78,9	609	458	77	377	4,46	0,3	15,2	0,11						
	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						
ТТК№2	Котлета куриная	90	12	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						
	Итого:		35,4	42	197	1392	530,6	116	491	9,76	1,29	15,2	0,11						
	Вторник																		
	Завтрак																		
259	Жаркое по-домашнему	200	11,4	10,6	19,9	229	27	48	217	2,2	0,17	8,68	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						
377	Чай с сахаром,лимоном	200/7	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0						
	Батон нарезной	50	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0						
	Всего:		14,66	14,32	47,9	388	70,2	61,4	243,8	3,83	0,29	27,42	0						
	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						
260	Гуляш из мяса	100	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	16,8	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
	Итого:		47,06	45,84	137,4	1156	171,8	250,4	701,8	13,06	1,03	41,66	0,07
	Среда												
	Завтрак												
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	6,7	27	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:		19,2	18,1	36,5	384	181	39	307	7,15	0,21	13	0,14
	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	6,8	29	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	75	583	57,6	71	249	4,18	0,56	5,77	0,06
	Итого:		48	42,5	111,5	967	238,6	110	556	11,33	0,77	18,77	0,2
	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	6,8	29	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	72,3	508	43	24	59	4,89	0,24	14,9	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	172	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	0,13	5,1	0,05
376	Чай с сахаром	200		0,2	0,1	6,7	27	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:			25	21,5	59,7	542	108,6	67	377	9,15	0,8	26,4	0,07
	Итого:			33,2	33	132	1050	151,6	91	436	14,04	1,04	41,3	0,07
	Пятница													
	Завтрак													
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	150/15		22,7	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
376	Чай с сахаром	200		0,2	0,1	6,7	27	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	13,3	61,9	509	312	53	344	4,95	0,24	12,1	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		12,6	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
347	Компот из кураги	200		0,78	0,05	27,63	125	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:			23,54	38,74	102,43	868	90,22	80,04	267,4	9,81	0,94	29,92	0
	Итого:			48,94	52,04	164,33	1377	402,2	133	611,4	14,76	1,18	42,02	0,1
	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	6,8	29	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	81,8	689	58,6	158	281	7,95	0,69	7,6	0
	Итого:		45,3	41,5	153,3	1249	307,6	215	516	12,87	0,92	20,9	0,06
	Вторник												
	Завтрак												
15	Сыр порционн	10	2,3	3	0	37	88	3	50	0,1	0,001	0,07	0,03
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	120	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	493	245	51	211	4,3	0,17	17,3	0,23
	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
534	Капуста тушеная	150	3,2	3,2	8,2	74	76	24	49	1	0,03	2,3	0,08
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	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:		32,4	22,8	55,4	561	149,6	122	279	6,25	0,58	42,99	0,15
	Итого:		42,6	32,3	136,1	1054	394,6	173	490	10,55	0,75	60,29	0,38

