

«Утверждено»
Директор МАОУ «Школа № 131»
И. А. Борякова
2025г.



2-х недельное примерное циклическое меню одноразового горячего питания,
учащихся 5-11 классов на 3 триместр 2024-2025 учебного года в образовательном
учреждении МАОУ «Школа №131» ул. Цветочная 6

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		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A			
	Первая неделя															
	Понедельник															
	Завтрак															
ТТК№2	Котлета куриная	100	12	5,5	11,9	174	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
309	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7	36	235	8	9	42	0,91	0,07	0	0	0,03		
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон нарезной	75	6	1,5	42	140	30	0	0	1,5	0,9	0	0	0	0	0
	Всего:		12,5	14	112,3	551	38	9	42	2,41	0,97	0	0	0,03		
	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			
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,2	8,8	44	360	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03			
348	Компот из ягод	200	0	0,12	16,8	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0	0	0	0
	Батон нарезной	75	6	1,5	42	140	30	0	0	1,5	0,9	0	0	0	0	0
	Всего:		33,1	22,52	105,5	744	78	195	426	8,81	1,24	5,24	0,05			
	Среда															
	Завтрак															
229	Рыба тушеная 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	180	4,4	8,7	44	272	2	23	73	0,62	0,03	0	0,04			
377	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0	0	0	0
	Батон нарезной	75	6	1,5	42	140	30	0	0	1,5	0,9	0	0	0	0	0
	Всего:		22,8	18,6	95,8	576	52	47	216	3,45	1,03	4,47	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			
312	Пиоре картофельное	180	3,8	10,9	21,5	207	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06			

