



«Утверждаю»

Директор МАОУ «Школа № 131»

И. А. Борякова
И. А. Борякова

« 1 » сентября 2025г.

2-х недельное примерное цикличное меню одно, двух разового горячего питания, учащихся 5-11 классов на 1 триместр 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	0,04
15	Сыр порционный	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	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		15,85	25,05	76,65	599	448	77	377	3,96	0,2	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	180	6,5	5,7	33,9	212	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		20,1	18,3	121,7	807	48	40	121	3,81	0,56	0	0,03
	Итого:		35,95	43,35	198,35	1406	496	117	498	7,77	0,76	15,2	0,14
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК№15	Мясо с овощами	200	13,8	11	19,4	232	108	43,9	160	2,4	0,18	52	0,02
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	200/8	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		16,35	12,35	49,65	378	135	59,9	184	5,99	0,22	66,9	0,02
	Обед												
82	Борщ со свежей капусты, 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	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
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		34,7	26,02	94,4	806	76	217	496	8,51	0,39	14,24	0,06
	Итого:		51,05	38,37	144,05	1184	211	276,9	680	14,5	0,61	81,14	0,08
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0	55	123	5	75	0,15	0,01	0,11	0,05
210	Омлет натуральный	180	16,5	17	4,1	230	147	24	285	3,1	0,07	0,9	0,14
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	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	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		22,55	22,85	37,25	443	299	47	385	7,4	0,13	16,11	0,19
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, грепками 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	110	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	44,2	272	2	23	73	0,62	0,03	0	0,04
377	Чай с сахаром, лимоном	200/8	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		29,2	27,1	88,3	660	32	75	260	2,68	0,16	5,77	0,07
	Итого:		51,75	49,95	125,55	1103	331	122	645	10,08	0,29	21,88	0,26
	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	180	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	200/8	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0

	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		20,45	11,75	70,05	498	33	24	59	4,39	0,14	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	180	3,8	10,9	21,58	207	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06		
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	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0		
	Всего:		25,4	27,5	66,78	631	90	72	394	7,73	0,28	21,66	0,08		
	Итого:		45,85	39,25	136,83	1129	123	96	453	12,12	0,42	36,56	0,08		
	Пятница														
	Завтрак														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/15	36,7	14,4	34,8	395	320	44,6	370	1,2	0,3	0	1,2		
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	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	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0		
	Всего:		39,25	15,85	67,95	553	349	62,6	395	5,35	0,35	15,1	1,2		
	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		
71	Огурцы свежие (доп.гариш)	60	0,4	0,06	1,6	12	14	8	26	0,36	0,02	6	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	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0		
	Всего:		22,68	35,98	94,43	810	52,42	79,64	276,6	8,33	0,54	20,08	0		
	Итого:		61,93	51,83	162,38	1363	401,4	142,2	671,6	13,68	0,89	35,18	1,2		
	Вторая неделя														
	Понедельник														
	Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04		

[illegible]

	Завтрак																	
494	Голень куриная	100	17	18,7	0,4	238	41	15	121	1,32	0,03	17	0					
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,2	8,8	4,4	360	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03					
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,4	0,06	1,6	12	14	8	26	0,36	0,02	6	0					
377	Чай с сахаром,лимоном	200/8	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0					
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0					
	Всего:		30,65	28,41	64,55	699	81	189	399	7,97	0,3	25,9	0,03					
	Обед																	
96	Рассольник Ленинградский с мясом,сметаной и зеленью	10/255	5,5	4,7	17	129	19	26	99	1,3	0,1	7,1	0,01					
250	Бефстроганов из мяса	100	15,2	23,1	5,12	290	43,3	22,5	181	2,4	32,8	0,05	0,7					
309	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7	36,5	235	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03					
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	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0					
	Всего:		30,7	35,92	97,42	832	81,3	65,5	331	4,81	32,98	11,65	0,74					
	Итого:		61,35	64,33	161,97	1531	162,3	254,5	730	12,78	33,28	37,55	0,77					
	Четверг																	
	Завтрак																	
ТТК№25	Блинчики со сладкой начинкой с джемом	150/20	7,5	13,5	49,5	351	0	0	0	0	0	0	0					
338	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	85,2	28,8	16,8	20,4	28,4	0,06	18	0					
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0					
	Всего:		8,42	14,32	73,84	463,2	33,8	20,8	28,4	29,25	0,06	18,1	0					
	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№14	Котлета Особая	90	13	14,2	12,9	250	33	27	97	1,41	0,1	2	0,05					
304	Рис отварной	180	4,4	8,7	44,2	272	2	23	73	0,62	0,03	0	0,04					
359	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	28	112	3	0	6	0,03	0	7,6	0					
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0					
	Всего:		26,9	28,5	121,1	864	47	70	246	3,02	0,22	14,3	0,09					
	Итого:		35,32	42,82	194,94	1327,2	80,8	90,8	274,4	32,27	0,28	32,4	0,09					
	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	180	6,7	7,6	4,7	298	1	23	74	0,62	0,03	0	0,03					
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,4	0,06	1,6	12	14	8	26	0,36	0,02	6	0					
377	Чай с сахаром,лимоном	200/8	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0					
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0					
	Всего:		20,85	20,51	76,25	595	29	42,8	124	2,27	0,08	8,92	0,28					

[illegible]