



«Утверждаю»

Директор МАОУ «Школа №131»

И.А.Борякова

« 1 » сентября 2025г.

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

Организатор питания МАОУ «Школа № 131»

№ рецептуры по Сборнику блюдов 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
	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 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	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	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	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		22,45	22,75	34,25	429	294	44	382	6,8	0,12	13,11	0,19
	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	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:		51,65	49,85	122,55	1089	326	119	642	9,48	0,28	18,88	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	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	200/8	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:		20,45	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	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	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		25,15	13,55	59,65	499	302	53	344	4,45	0,14	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
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	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:		47,83	49,53	154,08	1309	354,4	132,6	620,6	12,78	0,68	32,18	0,1
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	350г 10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04

333-2004	Макаронные изделия отварные с сыром		180	12,2	14,32	30,7	301	110	18	120	0,81	0,06	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	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:			18,45	25,97	75,35	612	257	60	253	4,53	0,14	13,3	0,06
	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	
ТТК№24	Котлета фирменная	90	12	5,5	12,9	174	0	0	0	0	0	0	0	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,2	8,8	44	360	18	161	242	5,4	0,25	0	0	0,03
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:		35,9	24,4	98	787	36	194	296	7,02	0,28	4,2	0,04	
	Итого:		54,35	50,37	173,35	1399	293	254	549	11,55	0,42	17,5	0,1	
	Вторник													
	Завтрак													
15	Сыр порционно													
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	15	3,5	4,4	0	55	123	5	75	0,15	0,01	0,11	0,05	
338	Фрукты свежие	200/5	5,3	7	30	205	151	30	149	0,4	0,02	1,6	0,2	
379	Кофейный напиток с молоком	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0	
	Батон нарезной	200	2,3	1,4	22	110	60	7	45	0,1	0	0,7	0	
	Всего:	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0	
	Обед		13,35	14,05	75,45	487	353	53	283	3,35	0,07	14,41	0,25	
88	Щи из свежей капусты с картоф.с мясом , зеленью													
	Филе куриное панированное	10/250	4	3,9	6,9	81	27	14	67	0,9	0,06	17,4	0	
ТТК№5	Капуста тушеная	90	21,2	14,9	9,2	259	15	80	155	1,9	0,09	2,49	0,07	
534	Чай с сахаром	180	3,8	6,62	14,2	139	91	26	59	1,2	0,04	27	0,1	
376	Хлеб ржаной/батон	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0	
	Всего:	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:		32,7	26,52	59	616	138	124	289	4,85	0,19	46,99	0,17	
	Среда		46,05	40,57	134,45	1103	491	177	572	8,2	0,26	61,4	0,42	

	Завтрак																			
494	Голень куриная	100	17	18,7	0,4	238	41	15	121	1,32	0,03	17	0							
302	Каша гречневая рассычатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0	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:		27,55	26,85	55,55	573	64	153	332	6,69	0,24	19,9	0							
	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:		58,25	62,77	152,97	1405	145,3	218,5	663	11,5	33,22	31,55	0,74							
	Четверг																			
	Завтрак																			
TTK№25	Блинчики со сладкой начинкой	150	7,5	13,5	49,5	351	0	0	0	0	0	0	0							
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							
	Всего:		8,3	14,2	70,9	449	29	18	25	4,15	0,05	15,1	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							
TTK№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:		35,2	42,7	192	1313	76	88	271	7,17	0,27	29,4	0,09							
	Пятница																			
	Завтрак																			
TTK№8	Соте куриное с овощами	100	11,7	12	9,1	196	6	6,8	14	0,4	0,03	0,02	0,25							
TTK№6	Булгур отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03							
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:		17,45	19,15	56,15	501	15	30,8	86	1,81	0,06	2,92	0,28							
	Обед																			

11-2004	Борщ "Сибирский"изюмом ,со сметаной и зеленью"	10/255	4,6	7,6	9,5	125	38	26	79	1,6	0,07	8,5	0,01
229	Рыба тушенная в томате с овощами	110	12,1	8,3	3	135	12	19	133	0,44	0,1	1,57	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,2	8,8	44	360	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
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	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:	32	25,7	99,4	816	91	224	492	8,04	0,43	11,16	0,26	
	Итого:	49,45	44,85	155,55	1317	106	254,8	578	9,85	0,49	14,08	0,54	
	Итого по меню:	475,63	461,61	1564,18	12654	2622	1733,8	5527	104,9	37,41	337,9	2,55	
	среднее за день		47,6	46,2	156,4	262,2	173,4	552,7	10,5	3,7	33,8	0,3	