



Департамент образования администрация города Нижнего Новгорода

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Школа № 131»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Школа № 131»

И.А. Борякова

« 6 » октября 2025г.

2-х недельное примерное цикличное меню одно, двух, трех- разового горячего питания,
учащихся 1-4 начальных классов на 2025 учебный год 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 порционн	10	2,3	3	0	37	88	3	50	0,1	0,001	0,07	0,03
ТТК№1	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	7,5	11,1	39,6	289	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:		16,05	25,75	84,25	637	404	75	352	3,86	0,191	15,17	0,09
	Обед												
119	Суп с горохом,гренками и зеленью	15/250	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,49	0	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
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:		41,3	27,7	119	892	63	120	276	5,71	0,65	2,49	0,1
	Полдник												
ТТК26	Плюшка Московская	100	7,6	8	45,4	322	34	12	72	0,84	0,1	0,04	0,04
386	Йогурт питьевой	200	5	6,4	8,8	106	259	30	191	0,2	0,06	1,3	0,04
	Всего:		12,6	14,4	54,2	428	293	42	263	1,04	0,16	1,34	0,08
	Итого:		69,95	67,85	257,45	1957	760	237	891	10,61	1,001	19	0,27
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0	0	0	0
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:		19,05	24,55	36,45	439	171	39	307	6,65	0,11	13	0,14
	Обед												
82	Борш 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	10,2	8,8	44,1	296	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:		33,7	26,02	94,5	742	76	217	496	8,51	0,39	14,24	0,06
	Полдник												
ТТК27	Пирожок с повидлом	100	4,75	3,25	51,38	272	31	12	52	0,63	0,05	0,29	0,01
377	Чай с сахаром,лимоном	200/8	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Всего:		5,05	3,35	58,18	301	39	17	62	1,52	0,05	3,19	0,01
	Итого:		57,8	53,92	189,13	1482	286	273	865	16,68	0,55	30,43	0,21
	Среда												
	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												
177/2004	Бульон с куриным филе,гречками зеленью	15/15/250	8,5	8,6	12,5	110	10	28	44	0,73	0,03	1,3	0,01
229	Рыба тушёная в томате с овощами	110	15,7	7,4	4,8	125	12	22	109	0,48	0,1	1,53	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0	0,04
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:		32,3	24,6	79,7	592	29	77	234	2,68	0,16	2,93	0,06
	Полдник												
410	Ватрушка творожно-фруктовая	100	6,1	6,8	65	341	44	14,6	74,6	1,21	0,01	0,5	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Всего:		6,3	6,9	71,7	368	49	18,6	82,6	2,06	0,01	0,6	0,01
	Итого:		54,95	43,85	201,05	1338	213	155,5	500,6	10,73	0,39	70,43	0,09
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК№5	Филе куриное панпированное	90	21,2	14,9	9,2	259	15	80	155	1,9	0,09	2,49	0,07
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													
	Всего:	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед		29,15	21,15	67,35	583	48	104	214	6,29	0,23	17,39	0,07	
99	Суп из овощей, мясом, зеленью													
431-2004	Печень по-строгановски	10/250	4,7	5,4	9,3	115	21	19	54	0,8	0,07	13	0	
312	Пюре картофельное	100	13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02	
376	Чай с сахаром	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06	
	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	
	Полдник		25,4	22,9	59,7	554	90	72	394	7,73	0,28	21,66	0,08	
ТТК27	Пирожок с повидлом													
377	Чай с сахаром, лимон	100	4,75	3,25	51,38	272	31	12	52	0,63	0,05	0,29	0,01	
	Всего:	200/8	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0	
	Итого:		5,05	3,35	58,18	301	39	17	62	1,52	0,05	3,19	0,01	
	Пятница		59,6	47,4	185,23	1438	177	193	670	15,54	0,56	42,24	0,16	
	Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком													
338	Фрукты свежие	150/15	22,7	17,6	35,4	390	210	30	298	0,86	0,05	0,4	0,03	
376	Чай с сахаром	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0	
	Батон нарезной	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0	
	Всего:	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0	
	Обед		25,15	18,95	65,55	534	234	45	320	4,41	0,09	12,5	0,03	
101	Суп с картофелем с рисом, с рыбными консервами, зеленью													
265	Плов с мясом	270	5,6	6,8	17,8	155	15	27	67	0,96	0,11	8,3	0	
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	200	13,85	29,32	26,18	425	13,2	38,6	186	8,92	0,05	1,38	0	
347	Компот из кураги	60	0,4	0,06	1,6	12	14	8	26	0,36	0,02	6	0	
	Хлеб ржаной/батон	200	0,78	0,05	27,63	125	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0	
	Всего:	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0	
	Полдник		24,13	37,23	95,21	827	53,2	81,6	288	10,44	0,19	20,18	0	
ТТК26	Плюшка Московская													
386	Йогурт питьевой	100	7,6	8	45,4	322	34	12	72	0,84	0,1	0,04	0,04	
	Всего:	200	5	6,4	8,8	106	259	30	191	0,2	0,06	1,3	0,04	
	Итого:		12,6	14,4	54,2	428	293	42	263	1,04	0,16	1,34	0,08	
	Вторая неделя		61,88	70,58	214,96	1789	580,2	168,6	871	15,89	0,44	34,02	0,11	
	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	180	9,9	14,3	29,6	287	110	18	123	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:		16,15	25,95	74,25	598	257	60	256	4,53	0,14	13,3	0,06
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе,гренками зеленым	15/15/250	8,5	8,6	12,5	110	10	28	44	0,73	0,03	1,3	0,01
ТТК№24	Котлета нежная	90	11	15	1	179	0	0	0	0	0	0	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,25	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:		33,5	33,5	86,4	724	36	194	296	7,02	0,28	4,2	0,04
	Полдник												
ТТК27	Пирожок с повидлом	100	4,75	3,25	51,38	272	31	12	52	0,63	0,05	0,29	0,01
377	Чай с сахаром,лимоном	200/8	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Всего:		5,05	3,35	58,18	301	39	17	62	1,52	0,05	3,19	0,01
	Итого:		54,7	62,8	218,83	1623	332	271	614	13,07	0,47	20,69	0,11
	Вторник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	55	123	5	75	0,15	0,01	0,11	0,05
182	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,5	8,7	37,2	254	151	30	149	0,4	0,02	1,6	0,2
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		14,55	15,75	82,65	536	353	53	283	3,35	0,07	14,41	0,25
	Обед												
119	Суп с горохом,гренками и зеленью	15/250	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,49	0	0
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
ТТК№6	Булгур отварной	180	6,7	7,6	47	298	1	23	74	0,62	0,03	0	0,03
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:		35,7	37,9	112,32	946	89,3	80,5	342	6,77	33,32	0,15	0,73
	Полдник												
ТТК26	Плюшка Московская	100	7,6	8	45,4	322	34	12	72	0,84	0,1	0,04	0,04
386	Йогурт питьевой	200	5	6,4	8,8	106	259	30	191	0,2	0,06	1,3	0,04
	Всего:		12,6	14,4	54,2	428	293	42	263	1,04	0,16	1,34	0,08
	Итого:		62,85	68,05	249,17	1910	735,3	175,5	888	11,16	33,55	15,9	1,06
	Среда												

	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	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,25	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	50	3,5	1,5	23,5	120	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		31	29,1	74,8	683	67	181	373	7,61	0,28	19,9	0,03
	Обед												
111-2004	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№5	Филе куриное панированное	90	21,2	14,9	9,2	259	15	80	155	1,9	0,09	2,49	0,07
309	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,7	33,9	212	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:		35,8	29,32	91,4	774	72	123	285	4,61	0,24	15,49	0,11
	Полдник												
ТТК27	Пирожок с повидлом	100	4,75	3,25	51,38	272	31	12	52	0,63	0,05	0,29	0,01
377	Чай с сахаром,лимоном	200/8	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Всего:		5,05	3,35	58,18	301	39	17	62	1,52	0,05	3,19	0,01
	Итого:		71,85	61,77	224,38	1758	178	321	720	13,74	0,57	38,58	0,15
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК№8	Соте куриное с овощами	100	11,7	12	9,1	196	6	6	14	0,41	0,03	0,02	0,01
ТТК№6	Булгур отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон нарезной	50	3,5	1,5	23,5	120	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		19,1	19,9	67,8	559	12	29	84	1,78	0,06	0,12	0,04
	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
229	Рыба тушёная в томате с овощами	110	15,7	7,4	4,8	125	12	22	109	0,48	0,1	1,53	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	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:		29,6	20,5	102,5	687	26	65	258	2,09	0,22	13,83	0,05
	Полдник												
ТТК26	Плюшка Московская	100	7,6	8	45,4	322	34	12	72	0,84	0,1	0,04	0,04
386	Йогурт питьевой	200	5	6,4	8,8	106	259	30	191	0,2	0,06	1,3	0,04
	Всего:		12,6	14,4	54,2	428	293	42	263	1,04	0,16	1,34	0,08
	Итого:		61,3	54,8	224,5	1674	331	136	605	4,91	0,44	15,29	0,17
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК№25	Блинчики со сладкой начинкой	150	6	7,5	25,5	195	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

377	Чай с сахаром,лимоном	200/8	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Всего:		6,9	8,2	47	295	32	19	27	4,19	0,05	17,9	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
494	Голень куриная	100	17	18,7	0,4	238	41	15	121	1,32	0,03	17	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
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:		36,4	33,3	90,2	800	83	206	470	8,87	0,38	24,2	0,04
	Полдник												
410	Ватрушка творожно-фруктовая	100	6,1	6,8	65	341	44	14,6	74,6	1,21	0,01	0,5	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Всего:		6,3	6,9	71,7	368	49	18,6	82,6	2,06	0,01	0,6	0,01
	Итого:		49,6	48,4	208,9	1463	164	243,6	579,6	15,12	0,44	42,7	0,05
	Итого по меню:		604,48	579,42	2173,6	16432	3757	2174	7204	127,5	38,41	329,3	2,38
	среднее за день		60,45	57,942	217,36	1643,2	375,7	217,4	720,4	12,75	3,84	32,93	0,238