



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 5-11 классов на 2025 учебный год в образовательном учреждении МАОУ «Школа № 131»

Организатор питания МАОУ «Школа № 131»

№ рецептуры по Сборнику блюد 2015г, 2004г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное												
15	Сыр порционнo	10	0,1	7,3	0,1								
ТТК№1	Каша молочная "Дружба" с маслом	10	2,3	3	0	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
338	Фрукты свежие	200/5	7,5	11,1	39,6	37	88	3	50	0,1	0,001	0,07	0,03
382	Какао с молоком	120	0,5	0,5	11,7	289	169	30	169	0,04	0,11	1,8	0
	Батон нарезной	200	3,9	3,1	21,1	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
	Всего:	25	1,75	0,75	11,75	128	126	31	116	1	0,04	1,3	0,02
	Обед		16,05	25,75	84,25	60	0	0	0	0	0	0	0
119	Суп с горохом, гречками и зеленью					637	404	75	352	3,86	0,191	15,17	0,09
ТТК№5	Филе куриное панированное	15/250	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,49	0	0
309	Макаронные изделия отварные	90	21,2	14,9	9,2	259	15	80	155	1,9	0,09	2,49	0,07
389	Сок фруктовый	180	6,5	5,7	33,9	212	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
	Хлеб ржаной/батон	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		41,3	27,7	119	892	63	120	276	5,71	0,65	2,49	0,1
	Вторник		57,35	53,45	203,25	1529	467	195	628	9,57	0,841	17,66	0,19
14	Масло сливочное шоколадное												
210	Омлет натуральный	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие	180	16,5	17	4,1	230	147	24	285	3,1	0,07	0,9	0,14
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		19,05	23,5	51	455	24	73	226	1,83	0,16	2,83	0,06
82	Борщ со свежей капустой, картофелем, мясом, зеленью												
260	Гуляш из мяса	10/255	4,1	4	8,9	92	28	22	70	1,2	0,05	9	0,01
		100	15,9	12,1	2,7	176	19	26	175	1,71	0,08	0,74	0,02

302	Каша гречневая рассыпчатая													
348	Компот из ягод	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03	
	Хлеб ржаной/батон	200	0	0,12	16,8	68	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	
	Итого:		33,7	26,02	94,5	742	76	217	496	8,51	0,39	14,24	0,06	
	Среда		52,75	49,52	145,5	1197	100	290	722	10,34	0,55	17,07	0,12	
ТТК№15	Мясо с овощами													
338	Фрукты свежие	200	13,8	11	19,4	232	108	43,9	160	2,4	0,18	52	0,02	
377	Чай с сахаром,лимоном	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0	
	Батон нарезной	200/8	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0	
	Всего:	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0	
	Обед		16,35	12,35	49,65	378	135	59,9	184	5,99	0,22	66,9	0,02	
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками зеленой													
229	Рыба тушеная в томате с овощами	15/15/250	8,5	8,6	12,5	110	10	28	44	0,73	0,03	1,3	0,01	
304	Рис отварной	110	15,7	7,4	4,8	125	12	22	109	0,48	0,1	1,53	0,01	
376	Чай с сахаром	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0	0,04	
	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:		32,3	24,6	79,7	592	29	77	234	2,68	0,16	2,93	0,06	
	Четверг		48,65	36,95	129,35	970	164	136,9	418	8,67	0,38	69,83	0,08	
	Завтрак													
ТТК№5	Филе куриное панированное													
309	Макаронные изделия отварные	90	21,2	14,9	9,2	259	15	80	155	1,9	0,09	2,49	0,07	
338	Фрукты свежие	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03	
377	Чай с сахаром,лимоном	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0	
		200/8	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0	

[illegible]

[illegible]

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	75	5,25	2,25	35,25	180	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		32,75	29,85	86,55	743	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	6,82	72,7	390	19	17	51	1,11	0,08	4,5	0,03
	Итого:		68,55	36,67	159,25	1133	86	198	424	8,72	0,36	24,4	0,06
	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	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
	Батон нарезной	75	5,25	2,25	35,25	180	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		23,85	21,95	98,05	701	12	33	96	1,88	0,06	0,12	0,04
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
	Итого:		53,45	42,45	200,55	1388	38	98	354	3,97	0,28	13,95	0,09
	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
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

[illegible]