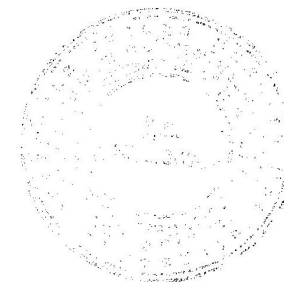




Департамент образования администрация города Нижнего Новгорода
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 131»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. Директора МАОУ «Школа № 131»
А.Г. Химич
«25» _____ 2025г.

2-х недельное примерное цикличное меню одно, двух-разового горячего питания,
учащихся 1-4 классов на 2025-2026 учебный год в 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 порционнo	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, гречками и зеленью	15/250	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,49	0	0
ТТК№24	Котлета нежная	90	11	15	1	179	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:		31,1	27,8	110,8	812	48	40	121	3,81	0,56	0	0,03
	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:		59,75	67,95	249,25	1877	745	157	736	8,71	0,911	16,51	0,2
	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	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	10,2	8,8	44,1	296	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:		34,3	25,9	98,6	760	88	227	525	8,91	0,39	10,83	0,26
	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:		58,4	53,8	193,23	1500	298	283	894	17,08	0,55	27,02	0,41
	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,гренками зелено	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 панированное	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
359	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	28	112	3	0	6	0,03	0	7,6	0

	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		28,85	21,05	88,55	666	43	99	210	5,43	0,23	22,09	0,07
	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	6,3	14,5	130	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	22,9	59,7	554	90	72	394	7,73	0,28	21,66	0,08
	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:		59,3	47,3	206,43	1521	172	188	666	14,68	0,56	46,94	0,16
	Пятница												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	22,7	17,6	35,4	390	210	30	298	0,86	0,05	0,4	0,03
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	18,95	65,55	534	234	45	320	4,41	0,09	12,5	0,03
	Обед												
101	Суп с картофелем с рисом,с рыбными консервами, зеленью	270	5,6	6,8	17,8	155	15	27	67	0,96	0,11	8,3	0
265	Плов с мясом	200	13,85	29,32	26,18	425	13,2	38,6	186	8,92	0,05	1,38	0
ТТК№10	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,96	3,12	7,2	60	25,2	8,4	16,8	0,24	0,02	15,84	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:		24,69	40,29	100,81	875	64,4	82	278,8	10,32	0,19	30,02	0
	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:		62,44	73,64	220,56	1837	591,4	169	861,8	15,77	0,44	43,86	0,11
	Вторая неделя												
	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 зеленью	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	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
101	Икра кабачковая (доп.гарнир)	40	0,48	1,9	3	30	13	5	12	0,3	0,02	3,8	0
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		28,03	28,75	58,55	603	77	158	344	6,99	0,26	23,7	0
	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:		68,88	61,42	208,13	1678	188	298	691	13,12	0,55	42,38	0,12
	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												

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:		592,17	582,01	2180,05	16421	3770	2077	7036	124,4	38,3	341,7	2,48
	среднее за день		59,22	58,201	218,005	1642,1	377	207,7	703,6	12,44	3,83	34,17	0,248