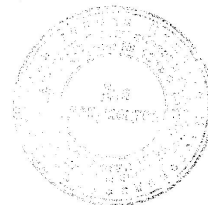




Департамент образования администрация города Нижнего Новгорода
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 131»

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

2-х недельное примерное цикличное меню одно, двух-разового горячего питания,
учащихся 5-11 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,гренками 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
	Итого:		47,15	53,55	195,05	1449	452	115	473	7,67	0,751	15,17	0,12
	Вторник												
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	23,5	51	455	24	73	226	1,83	0,16	2,83	0,06
	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
	Итого:		53,35	49,4	149,6	1215	112	300	751	10,74	0,55	13,66	0,32
	Среда												
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 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
	Итого:		48,65	36,95	129,35	970	164	136,9	418	8,67	0,38	69,83	0,08
	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	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
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

[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
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:		29,73	30,25	66,05	653	80	186	385	7,91	0,3	23,7	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:		65,53	37,07	138,75	1043	99	203	436	9,02	0,38	28,2	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	50	3,5	1,5	23,5	120	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		22,1	21,2	86,3	641	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:		51,7	41,7	188,8	1328	38	98	354	3,97	0,28	13,95	0,09
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК№25	Блины 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

[illegible]