



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

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности Директора МАОУ «Школа № 131»

А.Г. Химич

« 6 » *марта* 2026г.

2-х недельное примерное цикличное меню одно, двух, трёх разового горячего питания,
учащихся 1-4 классов на 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	20/250	10,2	6,2	32	225	40,7	31,5	80,4	2,9	0,5	0	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
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:		35,9	20,3	115,1	762	60,7	62,5	231,4	4,29	0,67	1,53	0,04
	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:		64,55	60,45	253,55	1827	757,7	179,5	846,4	9,19	1,021	18,04	0,21
	Вторник												
	Завтрак												
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	37	88	3	50	0,1	0,001	0,07	0,03
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
ТТК№15	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:		21,25	21,35	34,25	411	259	42	357	6,75	0,111	13,07	0,17
	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
ТТК№28	Чай с сахаром,лимоном	200/7	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:		60,6	50,6	191,03	1472	386	286	944	17,18	0,551	27,09	0,44
	Среда												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	150/15	31,3	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
ТТК№15	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:		33,75	13,55	59,65	499	302	53	344	4,45	0,14	12,1	0,1
	Обед												
177	Бульон с куриным филе,гренками зеленью	20/15/250	11,3	11,5	16,6	146	10	28	44	0,73	0,03	1,3	0,01
ТТК№24	Котлета нежная	90	13,3	14,2	12,9	250	33	27	97	1,41	0,1	2	0,05
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0	0,04
ТТК№28	Чай с сахаром,лимоном	200/7	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:		32,8	34,3	92	755	53	83	224	3,65	0,16	6,2	0,1
	Полдник												
ТТК№29	Уголок с фруктовой начинкой	100	6,5	6,6	50	324	16	12	57	0,88	0,08	0,16	0,02
ТТК№28	Чай с сахаром,лимоном	200/7	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Всего:		6,8	6,7	56,8	353	24	17	67	1,77	0,08	3,06	0,02
	Итого:		73,35	54,55	208,45	1607	379	153	635	9,87	0,38	21,36	0,22
	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	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
ТТК№15	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
ТТК№28	Чай с сахаром,лимоном	200/7	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
	<i>Итого:</i>		59,3	47,3	206,43	1521	172	188	666	14,68	0,56	46,94	0,16
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК№19	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
ТТК№28	Чай с сахаром,лимоном	200/7	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												
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
	<i>Итого:</i>		53,64	67,04	204,66	1681	492,4	183,9	725,8	17,35	0,57	98,26	0,1
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04

	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
ТТК№15	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	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:		27,93	28,75	58,45	601	74	157	342	6,95	0,26	20,9	0
	Обед												
111-2004	Борщ "Сибирский" мясом ,со сметаной зеленью	10/255	4,2	5,2	9,3	101	37,1	23	76	1,24	0,05	9,2	0,01
ТТК№24	Котлета нежная	90	13,3	14,2	12,9	250	33	27	97	1,41	0,1	2	0,05
309	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,7	33,9	212	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
634	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:		27,5	26,22	94,9	741	89,1	67	224	3,76	0,23	15,7	0,09
	Полдник												
ТТК27	Пирожок с повидлом	100	4,75	3,25	51,38	272	31	12	52	0,63	0,05	0,29	0,01
ТТК№28	Чай с сахаром,лимоном	200/7	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:		60,48	58,32	211,53	1643	202,1	241	628	12,23	0,54	39,79	0,1
	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
ТТК№15	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
ТТК№28	Чай с сахаром,лимоном	200/7	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
ТТК№15	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												
ТТК№29	Уголок с фруктовой начинкой	100	6,5	6,6	50	324	16	12	57	0,88	0,08	0,16	0,02
ТТК№28	Чай с сахаром,лимоном	200/7	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Всего:		6,8	6,7	56,8	353	24	17	67	1,77	0,08	3,06	0,02
	Итого:		50,1	48,2	194	1448	139	242	564	14,83	0,51	45,16	0,06
	Итого по меню:		610,57	576,81	2177,15	16536	3819	2131	7198	126,2	38,68	350,9	2,65
	среднее за день		61,06	57,681	217,72	1653,6	381,9	213,1	719,8	12,62	3,87	35,09	0,265