



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 разового горячего питания,
учащихся 5-11 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 порционнно	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
	Итого:		51,95	46,05	199,35	1399	464,7	137,5	583,4	8,15	0,861	16,7	0,13
	Вторник												
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	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	33,2	63,2	616	45	78	214	2,76	0,16	3,3	0,1
	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
	<i>Итого:</i>		55,55	59,1	161,8	1376	133	305	739	11,67	0,55	14,13	0,36
	Среда												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/15	36,7	14,4	34,8	395	320	44,6	370	1,2	0,3	0	1,2
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:		39,15	15,75	64,95	539	344	59,6	392	4,75	0,34	12,1	1,2
	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
	<i>Итого:</i>		71,95	50,05	156,95	1294	397	142,6	616	8,4	0,5	18,3	1,3
	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

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
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:		29,63	30,25	65,95	651	77	185	383	7,87	0,3	20,9	0,03
	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
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:		27,5	6,82	72,7	390	19	17	51	1,11	0,08	4,5	0,03
	Итого:		57,13	37,07	138,65	1041	96	202	434	8,98	0,38	25,4	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
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:		22,1	21,2	86,3	641	12	33	96	1,88	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
	Итого:		51,7	41,7	188,8	1328	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
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

