Департамент образования администрация города Нижнего Новгорода

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Школа № 131»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Школа № 131»
_____ А.Г. Химич
«__» _____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 порционно**	**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 порционно**	**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 сгущенным молоком	150/20	41,3	16,26	39,33	473,33	370	50	429	1,2	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:		**43,75**	**17,61**	**69,48**	**617,33**	**394**	**65**	**451**	**4,75**	**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:		**83,35**	**58,61**	**218,28**	**1725,33**	**471**	**165**	**742**	**10,17**	**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
ТТКN№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
ТТКN№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:		**59,3**	**47,3**	**206,43**	**1521**	**172**	**188**	**666**	**14,68**	**0,56**	**46,94**	**0,16**
	Пятница												
	Завтрак												
ТТКN№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
ТТКN№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
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,4	0,06	1,6	12	14	8	26	0,36	0,02	6	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:		**24,13**	**37,23**	**95,21**	**827**	**53,2**	**81,6**	**288**	**10,44**	**0,19**	**20,18**	**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:		**53,08**	**63,98**	**199,06**	**1633**	**481,2**	**183,5**	**735**	**17,47**	**0,57**	**88,42**	**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

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	15,4	3,1	21,1	128	126	31	116	0,52	0,04	1,3	0,02
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		**27,65**	**25,95**	**74,25**	**598**	**257**	**60**	**256**	**4,05**	**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№5	Филе куриное панированное	90	21,2	14,9	9,2	259	15	80	155	1,9	0,09	2,49	0,07
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
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:		**43,7**	**33,4**	**94,6**	**804**	**51**	**274**	**451**	**8,92**	**0,37**	**6,69**	**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
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:		**76,4**	**62,7**	**227,03**	**1703**	**347**	**351**	**769**	**14,49**	**0,56**	**23,18**	**0,18**
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0	0	0	0
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:		**11,15**	**17,55**	**84,85**	**546**	**230**	**48**	**208**	**3,2**	**0,06**	**14,3**	**0,2**
	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
250	Бефстроганоф 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
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:		**35,8**	**38**	**112,82**	**950**	**90**	**81**	**343,4**	**6,77**	**33,33**	**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:		**59,55**	**69,95**	**251,87**	**1924**	**613**	**171**	**814,4**	**11,01**	**33,55**	**15,79**	**1,01**
	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
ТТКN№15	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,6	0,2	0,2	12	8	8	16	0,54	0,04	15	0
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		**28,05**	**27,05**	**55,65**	**583**	**69**	**160**	**346**	**7,19**	**0,28**	**32,1**	**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
295	Котлета Куриная	100	17	18,7	0,4	238	41	15	121	1,32	0,03	17	0
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:		**31,2**	**30,72**	**82,4**	**729**	**97,1**	**55**	**248**	**3,67**	**0,16**	**30,7**	**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
ТТКN№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:		**64,3**	**61,12**	**196,23**	**1613**	**205,1**	**232**	**656**	**12,38**	**0,49**	**65,99**	**0,05**
	Четверг												
	Завтрак												
ТТКN№8	Соте куриное с овощами	100	11,7	12	9,1	196	6	6	14	0,41	0,03	0,02	0,01
ТТКN№6	Булгур отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
ТТКN№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
234	Котлета рыбная	100	10,7	7,3	13,6	168	41	26	136	0,85	0,08	0,52	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:		**24,6**	**20,4**	**111,3**	**730**	**55**	**69**	**285**	**2,46**	**0,2**	**12,82**	**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:		**56,3**	**54,7**	**233,3**	**1717**	**360**	**140**	**632**	**5,28**	**0,42**	**14,28**	**0,17**
	Пятница												
	Завтрак												
ТТКN№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:		**627,53**	**577,61**	**2170,78**	**16583,3**	**3932**	**2138**	**7369**	**126,7**	**38,61**	**366,3**	**2,6**
	среднее за день		**62,75**	**57,761**	**217,08**	**1658,33**	**393,2**	**213,8**	**736,9**	**12,67**	**3,86**	**36,63**	**0,26**