

Утверждаю:  
 Директор ООО "Школяр"  
 (подписано электронно-цифровой подписью) Степанова А.Г.



(подписано электронно-цифровой подписью)  
 MAOU лицей №135

Согласовано:  
 И.о. директор  
 (подписано электронно-цифровой подписью)  
 Пихтулова О.В.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 02.09.2020 по 31.12.2020

Обеды 5-11кл 121-88 шк.135

12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 класс</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
670	Фрикадельки из говядины	100	16,8	12,4	14	231,3		1			57,6	238,8	34,3	3,2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
10,08	Хлеб витаминизированный	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за</b>			<b>37,2</b>	<b>28,6</b>	<b>148,1</b>	<b>964,3</b>		<b>25,6</b>			<b>198</b>	<b>600,6</b>	<b>164</b>	<b>13,2</b>
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			<b>37,2</b>	<b>28,6</b>	<b>148,1</b>	<b>964,3</b>		<b>25,6</b>			<b>198</b>	<b>600,6</b>	<b>164</b>	<b>13,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,2</b>	<b>28,6</b>	<b>148,1</b>	<b>964,3</b>		<b>25,6</b>			<b>198</b>	<b>600,6</b>	<b>164</b>	<b>13,2</b>

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 класс</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
303,96	Горбуша припущенная	100	25,8	8,5	2,4	182,9		6,4			74,5	6,1	58,6	3,8
45,01	Пюре картофельное с морковью	180	3,6	6,9	26,2	174,9		19,1			77	115	50,6	1,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
<b>Итого за</b>			<b>40,5</b>	<b>28,5</b>	<b>123,2</b>	<b>880</b>		<b>63,3</b>			<b>255,1</b>	<b>260,2</b>	<b>169,6</b>	<b>9,1</b>
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			<b>40,5</b>	<b>28,5</b>	<b>123,2</b>	<b>880</b>		<b>63,3</b>			<b>255,1</b>	<b>260,2</b>	<b>169,6</b>	<b>9,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,5</b>	<b>28,5</b>	<b>123,2</b>	<b>880</b>		<b>63,3</b>			<b>255,1</b>	<b>260,2</b>	<b>169,6</b>	<b>9,1</b>

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 класс</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
135,04	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,2	7,1	13,7	124,4		19,9			45,8	57,9	25	1,2
19,05	Филе куриное тушеное в соусе	100	16	11	1,3	215,9		0,5			16,3	183	92,1	1,6
466,96	Рис припущенный с куркумой	180	4,5	5,7	49	252,6					25,3	62,3	15,2	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
10,08	Хлеб витаминизированный	50	4	1,9	27,6	135,9					9,7	32,4	6,7	0,5
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
<b>Итого за</b>			<b>29,8</b>	<b>28,1</b>	<b>135,5</b>	<b>932,8</b>		<b>31,3</b>			<b>117,5</b>	<b>360,3</b>	<b>147,7</b>	<b>5,7</b>
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			<b>29,8</b>	<b>28,1</b>	<b>135,5</b>	<b>932,8</b>		<b>31,3</b>			<b>117,5</b>	<b>360,3</b>	<b>147,7</b>	<b>5,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,8</b>	<b>28,1</b>	<b>135,5</b>	<b>932,8</b>		<b>31,3</b>			<b>117,5</b>	<b>360,3</b>	<b>147,7</b>	<b>5,7</b>

День: четверг  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 класс</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,7	24,2	126,6		12,9			30,7	64,9	26,8	1,3
25,8	Биточки из мяса с отрубями	100	17,4	16,5	13,2	270,4		1			18,8	178	21,9	2,5
541,04	Рагу овощное	180	3,5	9,6	26,2	199,4		29,8			59,2	93,5	43	2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
10,08	Хлеб витаминизированный	50	4	1,9	27,6	135,9					9,7	32,4	6,7	0,5
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за</b>			<b>30,5</b>	<b>33,3</b>	<b>135,7</b>	<b>936,1</b>		<b>54,6</b>			<b>140,3</b>	<b>403,2</b>	<b>111,1</b>	<b>7,5</b>
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			<b>30,5</b>	<b>33,3</b>	<b>135,7</b>	<b>936,1</b>		<b>54,6</b>			<b>140,3</b>	<b>403,2</b>	<b>111,1</b>	<b>7,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,5</b>	<b>33,3</b>	<b>135,7</b>	<b>936,1</b>		<b>54,6</b>			<b>140,3</b>	<b>403,2</b>	<b>111,1</b>	<b>7,5</b>

День: пятница  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 класс</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
10	Хлеб "Витаминизированный"	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4	0,3
11	Хлеб ржаной	30	2,1	1,1	16,2	78,6					10,8	40,6	13,4	0,8
<b>Итого за</b>			<b>29,3</b>	<b>43,7</b>	<b>133,7</b>	<b>1004,3</b>		<b>23,3</b>			<b>163</b>	<b>525,3</b>	<b>145,9</b>	<b>11,1</b>
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			<b>29,3</b>	<b>43,7</b>	<b>133,7</b>	<b>1004,3</b>		<b>23,3</b>			<b>163</b>	<b>525,3</b>	<b>145,9</b>	<b>11,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,3</b>	<b>43,7</b>	<b>133,7</b>	<b>1004,3</b>		<b>23,3</b>			<b>163</b>	<b>525,3</b>	<b>145,9</b>	<b>11,1</b>

День: понедельник  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 класс</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,9	1,1
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
472,96	Пюре картофельное	180	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
10,08	Хлеб витаминизированный	50	4	1,9	27,6	135,9					9,7	32,4	6,7	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за</b>			<b>34,3</b>	<b>34,2</b>	<b>114,9</b>	<b>878</b>		<b>41,6</b>			<b>135,1</b>	<b>442,4</b>	<b>104,9</b>	<b>6,2</b>
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			<b>34,3</b>	<b>34,2</b>	<b>114,9</b>	<b>878</b>		<b>41,6</b>			<b>135,1</b>	<b>442,4</b>	<b>104,9</b>	<b>6,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,3</b>	<b>34,2</b>	<b>114,9</b>	<b>878</b>		<b>41,6</b>			<b>135,1</b>	<b>442,4</b>	<b>104,9</b>	<b>6,2</b>

День: вторник  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 класс</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
15,03	Котлета Маленький секрет с сыром	100	20,9	25	13,3	393,2		0,8			20	298,5	70,5	1,6
482,96	Капуста тушеная	180	4,4	5,2	20	141,1		106			117,3	76,1	39	2,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
10,08	Хлеб витаминизированный	50	4	1,9	27,6	135,9					9,7	32,4	6,7	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за</b>			<b>34,9</b>	<b>41,8</b>	<b>125,7</b>	<b>1026,8</b>		<b>130,1</b>			<b>210,5</b>	<b>520</b>	<b>158,9</b>	<b>7,4</b>
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			<b>34,9</b>	<b>41,8</b>	<b>125,7</b>	<b>1026,8</b>		<b>130,1</b>			<b>210,5</b>	<b>520</b>	<b>158,9</b>	<b>7,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,9</b>	<b>41,8</b>	<b>125,7</b>	<b>1026,8</b>		<b>130,1</b>			<b>210,5</b>	<b>520</b>	<b>158,9</b>	<b>7,4</b>

День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 класс</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
168,04	Суп - пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,3	5,5	16,1	122,9		20,6			88,6	82,9	28,1	1,2
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за</b>			<b>25,1</b>	<b>39,1</b>	<b>120,3</b>	<b>899,7</b>		<b>44,5</b>			<b>176,7</b>	<b>343,8</b>	<b>81,6</b>	<b>7,4</b>
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			<b>25,1</b>	<b>39,1</b>	<b>120,3</b>	<b>899,7</b>		<b>44,5</b>			<b>176,7</b>	<b>343,8</b>	<b>81,6</b>	<b>7,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,1</b>	<b>39,1</b>	<b>120,3</b>	<b>899,7</b>		<b>44,5</b>			<b>176,7</b>	<b>343,8</b>	<b>81,6</b>	<b>7,4</b>

День: четверг  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 класс</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
394,96	Жаркое по-домашнему из мяса	50/150	14,1	29,5	27,7	426,2		23,5			48,3	215,5	57,1	3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за</b>			<b>21,9</b>	<b>39,7</b>	<b>102,3</b>	<b>835,7</b>		<b>58,2</b>			<b>140,9</b>	<b>325,2</b>	<b>110,2</b>	<b>6,1</b>
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			<b>21,9</b>	<b>39,7</b>	<b>102,3</b>	<b>835,7</b>		<b>58,2</b>			<b>140,9</b>	<b>325,2</b>	<b>110,2</b>	<b>6,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>21,9</b>	<b>39,7</b>	<b>102,3</b>	<b>835,7</b>		<b>58,2</b>			<b>140,9</b>	<b>325,2</b>	<b>110,2</b>	<b>6,1</b>

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 5-11 класс</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
120,96	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,2	7	11	114,3		34,9			63,1	54	25,8	1,3
403,96	Плов из свинины	50/150	15,3	31,3	43,4	506,2		6,8			46,8	191,8	37,7	2,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за</b>			<b>25,9</b>	<b>44,6</b>	<b>134,7</b>	<b>1013,2</b>		<b>55,7</b>			<b>150,3</b>	<b>336,5</b>	<b>91,2</b>	<b>6,3</b>
<b>Итого за Обед 5-11 класс</b>			<b>25,9</b>	<b>44,6</b>	<b>134,7</b>	<b>1013,2</b>		<b>55,7</b>			<b>150,3</b>	<b>336,5</b>	<b>91,2</b>	<b>6,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,9</b>	<b>44,6</b>	<b>134,7</b>	<b>1013,2</b>		<b>55,7</b>			<b>150,3</b>	<b>336,5</b>	<b>91,2</b>	<b>6,3</b>