



Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.

МАОУ лицей №135



Согласовано:
Директор
Пихтулова О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 11.01.2021 по 31.12.2021

Завтраки 5-11кл 84-26 шк.135 родительские 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы (родители)														
469,04	Фрикадельки из говядины	100	16	16	15,8	268,4		0,9			45,9	175,4	23,3	2,3
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
Итого за			27,7	24,2	108,8	737,9		4,2			117,3	415,7	102,9	9,3
Итого за Завтрак 5-11 классы (родители)			27,7	24,2	108,8	737,9		4,2			117,3	415,7	102,9	9,3
Итого за день			27,7	24,2	108,8	737,9		4,2			117,3	415,7	102,9	9,3

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы (родители)														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
303,96	Рыба 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
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			32,5	17,9	72,6	561,7		36,5			171,9	145,8	117,9	6,7
Итого за Завтрак 5-11 классы (родители)			32,5	17,9	72,6	561,7		36,5			171,9	145,8	117,9	6,7
Итого за день			32,5	17,9	72,6	561,7		36,5			171,9	145,8	117,9	6,7

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы (родители)														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			23,6	19,2	94,2	672,4		11,5			62	270,1	116	4
Итого за Завтрак 5-11 классы (родители)			23,6	19,2	94,2	672,4		11,5			62	270,1	116	4
Итого за день			23,6	19,2	94,2	672,4		11,5			62	270,1	116	4

День: четверг

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы (родители)														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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
Итого за			25,2	30	95,7	733,3		41,8			102,4	311,5	76,7	5,7
Итого за Завтрак 5-11 классы (родители)			25,2	30	95,7	733,3		41,8			102,4	311,5	76,7	5,7
Итого за день			25,2	30	95,7	733,3		41,8			102,4	311,5	76,7	5,7

День: пятница
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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы (родители)														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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
10	Хлеб "Витаминизированный"	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4	0,3
Итого за			21,4	34,2	93,6	736,1		11			70,7	242,5	40,8	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы (родители)			21,4	34,2	93,6	736,1		11			70,7	242,5	40,8	3,7
Итого за день			21,4	34,2	93,6	736,1		11			70,7	242,5	40,8	3,7

День: понедельник
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
Завтрак 5-11 классы (родители)														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			26,2	26,1	70,6	608,7		30,6			95,7	348,9	71,2	4,4
Итого за Завтрак 5-11 классы (родители)			26,2	26,1	70,6	608,7		30,6			95,7	348,9	71,2	4,4
Итого за день			26,2	26,1	70,6	608,7		30,6			95,7	348,9	71,2	4,4

День: вторник
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
Завтрак 5-11 классы (родители)														
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	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
Итого за			27,7	31,3	76,6	717		110			147,5	396,8	115,7	5
Итого за Завтрак 5-11 классы (родители)			27,7	31,3	76,6	717		110			147,5	396,8	115,7	5
Итого за день			27,7	31,3	76,6	717		110			147,5	396,8	115,7	5

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
Завтрак 5-11 классы (родители)														
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
Итого за			21,6	31,7	102,4	750,5		16,3			77,9	255,9	50,6	6
Итого за Завтрак 5-11 классы (родители)			21,6	31,7	102,4	750,5		16,3			77,9	255,9	50,6	6
Итого за день			21,6	31,7	102,4	750,5		16,3			77,9	255,9	50,6	6

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы (родители)														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
20,19	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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			16,8	32,1	72,2	629,9		34,4			70,3	250	69,8	4,3
Итого за Завтрак 5-11 классы (родители)			16,8	32,1	72,2	629,9		34,4			70,3	250	69,8	4,3
Итого за день			16,8	32,1	72,2	629,9		34,4			70,3	250	69,8	4,3

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы (родители)														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
403,96	Плов из мяса	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
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			18,4	33,9	87,3	710,2		17,8			67,3	216,5	46,4	3,9
Итого за Завтрак 5-11 классы (родители)			18,4	33,9	87,3	710,2		17,8			67,3	216,5	46,4	3,9
Итого за день			18,4	33,9	87,3	710,2		17,8			67,3	216,5	46,4	3,9
Итого всего средняя			24,1	28,1	87,4	685,8		31,4			98,3	285,4	80,8	5,3