



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 01.09.2021 по 31.12.2021
Дотация 1-4 классы 2 смена.

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
дотация 1-4 кл. 2 смена														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
422,96	Тефтели с мясом, хлебом	90	13,9	15,6	15,2	253,1		2,1			44,4	162,3	21,9	2,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за			24,7	24,3	105,9	721,1		13			119,7	387,5	98,2	8,5
Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена			24,7	24,3	105,9	721,1		13			119,7	387,5	98,2	8,5
Итого за день			24,7	24,3	105,9	721,1		13			119,7	387,5	98,2	8,5

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
дотация 1-4 кл. 2 смена														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
50,02	Котлета Детская	90	15,1	15,5	9,9	240,4		1			61,3	216,4	37,3	3,2
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за			22,7	23,1	90,2	640,5		12			141,3	425,2	84,6	7,2
Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена			22,7	23,1	90,2	640,5		12			141,3	425,2	84,6	7,2
Итого за день			22,7	23,1	90,2	640,5		12			141,3	425,2	84,6	7,2

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
дотация 1-4 кл. 2 смена														
	Закуска	50	0,7	5	4,6	65,7		19,3			25,6	12,3	7,1	0,5
13,21	Бигус с курицей	200	14,6	18,9	16,6	292,7		88,3			107,3	173	45,5	3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	50	3,5	1,1	25,9	127					12,2	44,7	12,8	0,9
Итого за			18,8	25	74	586,6		110,8			149,5	232,8	67,6	4,9
Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена			18,8	25	74	586,6		110,8			149,5	232,8	67,6	4,9
Итого за день			18,8	25	74	586,6		110,8			149,5	232,8	67,6	4,9

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
дотация 1-4 кл. 2 смена														
	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
45,01	Пюре картофельное с морковью	150	3	5,7	21,9	145,7		16			64,1	95,8	42,2	1,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за			17,1	33,6	62,8	598,4		26,9			143,6	381,4	91,6	5,9
Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена			17,1	33,6	62,8	598,4		26,9			143,6	381,4	91,6	5,9
Итого за день			17,1	33,6	62,8	598,4		26,9			143,6	381,4	91,6	5,9

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
дотация 1-4 кл. 2 смена														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
23,02	Курица отварная	90	22,5	19,7		266,8					24	224,6	27,6	1,9
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за			28,4	27,1	82,5	667,7		11			107,4	440,1	77,7	6,3
Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена			28,4	27,1	82,5	667,7		11			107,4	440,1	77,7	6,3
Итого за день			28,4	27,1	82,5	667,7		11			107,4	440,1	77,7	6,3

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
дотация 1-4 кл. 2 смена														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
424,96	Биточки паровые	90	13,9	11,8	8,9	195					14,3	142,9	17,1	2
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за			21,5	19,4	89,1	595		11			94,2	351,8	64,4	6
Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена			21,5	19,4	89,1	595		11			94,2	351,8	64,4	6
Итого за день			21,5	19,4	89,1	595		11			94,2	351,8	64,4	6

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
дотация 1-4 кл. 2 смена														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	90	15,9	7,3	1,4	183,1		0,5			10,7	182,1	91,5	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			26,1	15,9	86,8	625,7		11,4			83,6	398,4	165,3	7,9
Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена			26,1	15,9	86,8	625,7		11,4			83,6	398,4	165,3	7,9
Итого за день			26,1	15,9	86,8	625,7		11,4			83,6	398,4	165,3	7,9

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
дотация 1-4 кл. 2 смена														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
324,96	Котлеты биточки рыбные	90	14,9	12,8	13,3	225,3		0,2			95,4	98,5	46,8	3,2
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8		22,5			23,4	88	36,1	1,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за			20,2	20,1	84,8	580,8		33,7			181,2	350	120,4	8
Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена			20,2	20,1	84,8	580,8		33,7			181,2	350	120,4	8
Итого за день			20,2	20,1	84,8	580,8		33,7			181,2	350	120,4	8

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
дотация 1-4 кл. 2 смена														
	Закуска	60	0,8	6	5,6	78,9		23,1			30,7	14,8	8,5	0,6
403,96	Плов из мяса	200	19	17,6	41,8	391,1		3,3			40,6	219,5	35,9	3,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			22	24,2	89,7	647,5		29,7			83,1	263,8	54,3	5,2
Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена			22	24,2	89,7	647,5		29,7			83,1	263,8	54,3	5,2
Итого за день			22	24,2	89,7	647,5		29,7			83,1	263,8	54,3	5,2

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
дотация 1-4 кл. 2 смена														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
64,02	Колбаски Витаминные	90	12,6	9,4	3,6	184,2		0,5			38	156,6	73,4	1,3
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за			20,2	17	83,8	584,3		11,5			117,9	365,4	120,7	5,4
Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена			20,2	17	83,8	584,3		11,5			117,9	365,4	120,7	5,4
Итого за день			20,2	17	83,8	584,3		11,5			117,9	365,4	120,7	5,4
Итого всего средняя			22,2	23	85	624,8		27,1			122,2	359,6	94,5	6,5

