



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

MAOU лицей №135



Согласовано:  
Директор  
Пихтулова О.В.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Период действия с 24.11.2021 по 31.12.2021**  
**Дотация 1-4 классы филиал 2 смена.**

День: понедельник  
Неделя: 1

7-11 лет

№ 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	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
416,96	Шницель из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
541,04	Рагу овощное	150												
	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			15,6	32,5	59,7	582,6		15			65,6	172,2	31,4	2,6
Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена			15,6	32,5	59,7	582,6		15			65,6	172,2	31,4	2,6
Итого за день			15,6	32,5	59,7	582,6		15			65,6	172,2	31,4	2,6

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	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
15,03	Котлета Маленький секрет с сыром	90	18,8	22,5	12,2	354,9		0,7			18	268,9	63,5	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
528,96	Соус красный основной	30	0,3	0,5	2	13,3		0,7			4,2	3,9	1,9	0,1
	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			29,6	32,5	101	824		16,2			100,3	491,6	140,6	8
Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена			29,6	32,5	101	824		16,2			100,3	491,6	140,6	8
Итого за день			29,6	32,5	101	824		16,2			100,3	491,6	140,6	8

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	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
416,96	Биточки из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
36,02	Рис припущенный с овощами	150	3,8	6	40	218,9		1,2			26	57,8	15,6	1,2
	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			19,3	38,6	99,7	801,5		16,2			91,7	230	46,9	3,8
Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена			19,3	38,6	99,7	801,5		16,2			91,7	230	46,9	3,8
Итого за день			19,3	38,6	99,7	801,5		16,2			91,7	230	46,9	3,8

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
дотация 1-4 кл. 2 смена														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
505,04	Кнели из курицы	90	16,5	15,8	6,1	231,1		0,2			51,9	184,3	27,6	1,6
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
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			24,7	24,2	89,9	656,3		15			96,6	266,5	51,5	3,8
Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена			24,7	24,2	89,9	656,3		15			96,6	266,5	51,5	3,8
Итого за день			24,7	24,2	89,9	656,3		15			96,6	266,5	51,5	3,8

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
дотация 1-4 кл. 2 смена														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
416,96	Шницель из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
528,96	Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,3	8,9		0,5			2,8	2,6	1,3	0,1
	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			23,4	38,8	102,3	830,3		15,5			119,3	356,6	93,7	7,7
Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена			23,4	38,8	102,3	830,3		15,5			119,3	356,6	93,7	7,7
Итого за день			23,4	38,8	102,3	830,3		15,5			119,3	356,6	93,7	7,7

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	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	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	50/50	11,7	7,8	3,4	164,5		1,2			16,5	135,6	68,3	1,3
466,96	Рис припущенный с куркумой	150	3,7	4,7	40,8	210					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
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	60	5,5	1,1	30,6	152,8					11,5	34,1	7,2	0,5
Итого за			21,4	16,6	104,4	668		16			68,9	231,8	94,6	3,9
Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена			21,4	16,6	104,4	668		16			68,9	231,8	94,6	3,9
Итого за день			21,4	16,6	104,4	668		16			68,9	231,8	94,6	3,9

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
дотация 1-4 кл. 2 смена														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
783,05	Кнели рыбные	90	17,2	11,1	6,7	190,6		0,3			75,5	34,7	39,7	2,4
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
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			25,8	19,5	90	616		15,1			118,7	107,2	59,5	4,4
Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена			25,8	19,5	90	616		15,1			118,7	107,2	59,5	4,4
Итого за день			25,8	19,5	90	616		15,1			118,7	107,2	59,5	4,4

День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>дотация 1-4 кл. 2 смена</b>														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
416,96	Биточки из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
472,96	Пюре картофельное	150	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
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>18,5</b>	<b>37,8</b>	<b>86,7</b>	<b>741,8</b>		<b>34,5</b>			<b>117,1</b>	<b>279</b>	<b>69,8</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена</b>			<b>18,5</b>	<b>37,8</b>	<b>86,7</b>	<b>741,8</b>		<b>34,5</b>			<b>117,1</b>	<b>279</b>	<b>69,8</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>18,5</b>	<b>37,8</b>	<b>86,7</b>	<b>741,8</b>		<b>34,5</b>			<b>117,1</b>	<b>279</b>	<b>69,8</b>	<b>4,2</b>

День: четверг  
Неделя: 2

№ рец.	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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>дотация 1-4 кл. 2 смена</b>														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
63,02	Фрикадельки из филе куриного	90	11,5	7,4	7	169,1		0,2			58,3	203,7	76	2,2
541,04	Рагу овощное	150												
	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
<b>Итого за</b>			<b>14,7</b>	<b>10,9</b>	<b>51,9</b>	<b>386,2</b>		<b>15</b>			<b>83,9</b>	<b>230,9</b>	<b>86,1</b>	<b>3,4</b>
<b>Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена</b>			<b>14,7</b>	<b>10,9</b>	<b>51,9</b>	<b>386,2</b>		<b>15</b>			<b>83,9</b>	<b>230,9</b>	<b>86,1</b>	<b>3,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>14,7</b>	<b>10,9</b>	<b>51,9</b>	<b>386,2</b>		<b>15</b>			<b>83,9</b>	<b>230,9</b>	<b>86,1</b>	<b>3,4</b>

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>дотация 1-4 кл. 2 смена</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
416,96	Котлеты из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
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
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>20,4</b>	<b>36,4</b>	<b>97,7</b>	<b>777,6</b>		<b>11,2</b>			<b>79,6</b>	<b>224,9</b>	<b>43,8</b>	<b>3,5</b>
<b>Итого за дотация 1-4 кл. 2 смена</b>			<b>20,4</b>	<b>36,4</b>	<b>97,7</b>	<b>777,6</b>		<b>11,2</b>			<b>79,6</b>	<b>224,9</b>	<b>43,8</b>	<b>3,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>20,4</b>	<b>36,4</b>	<b>97,7</b>	<b>777,6</b>		<b>11,2</b>			<b>79,6</b>	<b>224,9</b>	<b>43,8</b>	<b>3,5</b>
<b>Итого всего средняя</b>			<b>21,3</b>	<b>28,8</b>	<b>88,3</b>	<b>688,4</b>		<b>17</b>			<b>94,2</b>	<b>259,1</b>	<b>71,8</b>	<b>4,5</b>