



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

МАОУ лицей №135



Согласовано:
 Директор
 Плитулова О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 01.09.2021 по 31.12.2021

Завтрак 1-4 классы 1 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
Завтрак														
357,04	Яйцо варёное	50	5,1	4,6	0,3	62,8					22	74	21,6	1,1
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1		1			141,3	134,2	25,3	1,1
	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за			12,9	16,8	94	558,3					219,5	338,8	82,5	6,9
Итого за Завтрак			12,9	16,8	94	558,3					219,5	338,8	82,5	6,9
Итого за день			12,9	16,8	94	558,3					219,5	338,8	82,5	6,9

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
Завтрак														
	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					141,3	425,2	84,6	7,2
Итого за Завтрак			22,7	23,1	90,2	640,5					141,3	425,2	84,6	7,2
Итого за день			22,7	23,1	90,2	640,5					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
Завтрак														
297,96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,3	20,2	33,9	427,8		0,9			317,2	379,8	48,3	1,4
	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	100	7,5	4,8	47,8	252		4,1			24,5	75	19,9	1,2
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за			36,3	25,6	118,4	829,2					381,9	574,5	94,9	5
Итого за Завтрак			36,3	25,6	118,4	829,2					381,9	574,5	94,9	5
Итого за день			36,3	25,6	118,4	829,2					381,9	574,5	94,9	5

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														
	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
899,08	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			17,7	33,6	68,4	626,5		26,9			115,1	291,3	74,9	4,6
Итого за Завтрак			17,7	33,6	68,4	626,5		26,9			115,1	291,3	74,9	4,6
Итого за день			17,7	33,6	68,4	626,5		26,9			115,1	291,3	74,9	4,6

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
Завтрак														
	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 Завтрак			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
Завтрак														
	Закуска	35	0,5	3,5	3,2	46		13,5			17,9	8,6	5	0,3
284,96	Омлет натуральный	150	15	22,1	2,7	269,5		0,4			116,8	239	66,1	3,1
	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
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
Итого за			23,1	30	81,8	669,9		20,2			205,2	462,5	120,7	7,4
Итого за Завтрак			23,1	30	81,8	669,9		20,2			205,2	462,5	120,7	7,4
Итого за день			23,1	30	81,8	669,9		20,2			205,2	462,5	120,7	7,4

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	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
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за			25,9	16	84,6	613,7		11,4			124	527,5	190,1	9,8
Итого за Завтрак			25,9	16	84,6	613,7		11,4			124	527,5	190,1	9,8
Итого за день			25,9	16	84,6	613,7		11,4			124	527,5	190,1	9,8

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	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 Завтрак			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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Закуска	50	0,7	5	4,6	65,7		19,3			25,6	12,3	7,1	0,5
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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за			22,2	23,6	89,8	638,3		25,8			130,2	429,4	85,8	7,6
Итого за Завтрак			22,2	23,6	89,8	638,3		25,8			130,2	429,4	85,8	7,6
Итого за день			22,2	23,6	89,8	638,3		25,8			130,2	429,4	85,8	7,6

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														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
64,02	Колбаски Витаминные	90	13,4	17	3,6	219,9		0,5			42,6	148	21,4	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			21	24,6	83,8	620		11,5			122,5	356,9	68,7	5,3
Итого за Завтрак			21	24,6	83,8	620		11,5			122,5	356,9	68,7	5,3
Итого за день			21	24,6	83,8	620		11,5			122,5	356,9	68,7	5,3
Итого всего средняя			23	24	87,8	644,5		17,8			172,8	419,6	100	6,8

