



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

MAOY лицей №135



Согласовано:
 Директор
 Пихтулова О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 01.09.2021 по 31.12.2021
Категория инвалиды 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
Полное питание 1-4 классы 2 смена														
Обед														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
751	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/20	7,7	6,1	34,5	215,5		13,6			55,4	102,7	42,3	2,6
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	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
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
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 Обед			40,3	35,6	189,3	1196		29,7			237	690,8	189,5	14,7
Полдник														
	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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,8			46,9	75,5	30,7	4,8
Итого за Полное питание 1-4 классы 2 смена			46,6	39,2	268,9	1555,3		55,5			283,8	766,3	220,2	19,5
Итого за день			46,6	39,2	268,9	1555,3		55,5			283,8	766,3	220,2	19,5

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
Полное питание 1-4 классы 2 смена														
Обед														
	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
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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Обед			27	30,6	128,5	876		48,7			217,5	482,2	129,9	10,9
Полдник														
	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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,8			46,9	75,5	30,7	4,8
Итого за Полное питание 1-4 классы 2 смена			33,4	34,1	208,1	1235,2		74,5			264,4	557,7	160,6	15,7
Итого за день			33,4	34,1	208,1	1235,2		74,5			264,4	557,7	160,6	15,7

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
Полное питание 1-4 классы 2 смена														
Обед														
	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
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	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
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 Обед			27	32,9	127	886,5		114,7			225	459,2	127,5	8,5
Полдник														
	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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,8			46,9	75,5	30,7	4,8
Итого за Полное питание 1-4 классы 2 смена			33,4	36,4	206,6	1245,7		140,6			271,8	534,7	158,2	13,3
Итого за день			33,4	36,4	206,6	1245,7		140,6			271,8	534,7	158,2	13,3

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
Полное питание 1-4 классы 2 смена														
Обед														
	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
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Обед			22,1	40,8	105,3	848,6		78,3			215,7	474,3	126,3	9,7
Полдник														
	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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,8			46,9	75,5	30,7	4,8
Итого за Полное питание 1-4 классы 2 смена			28,4	44,3	184,9	1207,9		104,1			262,6	549,9	157	14,5
Итого за день			28,4	44,3	184,9	1207,9		104,1			262,6	549,9	157	14,5

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
Полное питание 1-4 классы 2 смена														
Обед														
	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
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
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
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 Обед			38	38,2	145,4	1046,2		37,8			186	542,4	129	8,7
Полдник														
	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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,8			46,9	75,5	30,7	4,8
Итого за Полное питание 1-4 классы 2 смена			44,3	41,7	225	1405,4		63,6			232,9	617,9	159,7	13,5
Итого за день			44,3	41,7	225	1405,4		63,6			232,9	617,9	159,7	13,5

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
Полное питание 1-4 классы 2 смена														
Обед														
	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
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
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
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 Обед			33,2	29,5	153,3	977,8		25			136,2	447,3	101,8	7,9
Полдник														
	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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,8			46,9	75,5	30,7	4,8
Итого за Полное питание 1-4 классы 2 смена			39,6	33	232,9	1337		50,8			183	522,8	132,5	12,7
Итого за день			39,6	33	232,9	1337		50,8			183	522,8	132,5	12,7

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полное питание 1-4 классы 2 смена														
Обед														
	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
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
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
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 Обед			36,1	27,2	153	1015,8		26,9			179,3	650,1	234,6	12,1
Полдник														
	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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,8			46,9	75,5	30,7	4,8
Итого за Полное питание 1-4 классы 2 смена			42,4	30,7	232,6	1375,1		52,7			226,1	725,6	265,3	16,9
Итого за день			42,4	30,7	232,6	1375,1		52,7			226,1	725,6	265,3	16,9

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полное питание 1-4 классы 2 смена														
Обед														
	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 гречками	250/10	3,3	5,5	16,1	122,9		20,6			88,6	82,9	28,1	1,2
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
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
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Обед			30,7	29,5	149	952,9		57,3			283,5	477	163	10
Полдник														
	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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,8			46,9	75,5	30,7	4,8
Итого за Полное питание 1-4 классы 2 смена			37	33,1	228,6	1312,1		83,1			330,4	552,5	193,7	14,9
Итого за день			37	33,1	228,6	1312,1		83,1			330,4	552,5	193,7	14,9

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
Полное питание 1-4 классы 2 смена														
Обед														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
65	Борщ с морской капустой и картофелем, сметаной	250/10	2,3	7	14,6	128,6		20,4			64,6	59,3	44,3	2,3
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2		4,5			53,7	207,4	41,9	3,1
	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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
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 Обед			28,1	46,9	160,4	1141,6		38,9			194,4	474,3	138,2	9,5
Полдник														
	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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,8			46,9	75,5	30,7	4,8
Итого за Полное питание 1-4 классы 2 смена			34,4	50,5	239,9	1500,8		64,7			241,2	549,8	168,9	14,3
Итого за день			34,4	50,5	239,9	1500,8		64,7			241,2	549,8	168,9	14,3

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полное питание 1-4 классы 2 смена														
Обед														
	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
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
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
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Обед			29,7	28	142,9	947,7		49,4			194,7	463,6	161	7,5
Полдник														
	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
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,8			46,9	75,5	30,7	4,8
Итого за Полное питание 1-4 классы 2 смена			36	31,6	222,5	1307		75,2			241,6	539,1	191,7	12,3
Итого за день			36	31,6	222,5	1307		75,2			241,6	539,1	191,7	12,3
Итого всего средняя			37,5	37,5	225	1348,1		76,5			253,8	591,6	180,8	14,8

