



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 24.11.2021 по 31.12.2021

Категория инвалиды 1-4 классы филиал 1 смена.

День: понедельник

7-11 лет

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														
3,04	Бутерброд с сыром, маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/15/10	6,8	12,9	15,4	205,4		0,4			8,1	100,5	3,9	0,3
699	Каша "Лакомка" молочная	250/10	9,2	12,5	57,1	363,9		7,2			141	210,6	88,9	4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за			16,1	25,4	99,3	670,5		10,8			153,6	313,9	95,1	5
Итого за Завтрак			16,1	25,4	99,3	670,5		10,8			153,6	313,9	95,1	5
Обед 1-4 класс														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
416,96	Котлеты из мяса	90	15,2	15,3	14,8	253,6		0,2			41,4	167,7	21,3	2,1
541,04	Рагу овощное	150	2,9	8	21,8	166,2		24,9			49,3	77,9	35,8	1,6
	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
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			29,8	32,8	120,9	874,2		53,5			175,1	389,4	114,4	7,8
Итого за Обед 1-4 класс			29,8	32,8	120,9	874,2		53,5			175,1	389,4	114,4	7,8
Итого за день			45,8	58,2	220,1	1544,7		64,3			328,7	703,3	209,5	12,7

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	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
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			30	32,4	100,4	824,2		16,2			98,7	481,8	136,5	7,7
Итого за Завтрак			30	32,4	100,4	824,2		16,2			98,7	481,8	136,5	7,7
Обед 1-4 класс														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,7	24,2	126,6		12,9			30,7	64,9	26,8	1,3
42,02	Котлета рыбная Лада	90	15	17,5	10	252		1			54,1	32,4	34,9	2,2
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
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			26,8	29,6	121,4	831,4		48,1			167,5	248,3	113,9	6,5
Итого за Обед 1-4 класс			26,8	29,6	121,4	831,4		48,1			167,5	248,3	113,9	6,5
Итого за день			56,8	62	221,8	1655,6		64,3			266,2	730,1	250,4	14,2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/15	6,8	4,6	15,3	130,6		0,4			5,9	98,6	3,6	0,3
284,96	Омлет натуральный с маслом	150/5	15	26,3	2,7	307,2		0,4			117,9	239,9	66,2	3,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за			22,5	30,9	61,8	608		23,6			152,3	357,8	85,6	7,3
Итого за Завтрак			22,5	30,9	61,8	608		23,6			152,3	357,8	85,6	7,3
Обед 1-4 класс														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
416,96	Биточки из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
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			24,6	45	136,8	1021,7		27,4			135,5	329,5	81,6	5,7
Итого за Обед 1-4 класс			24,6	45	136,8	1021,7		27,4			135,5	329,5	81,6	5,7
Итого за день			47,1	75,9	198,5	1629,7		51			287,8	687,3	167,2	13

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	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
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	24,1	89,3	656,5		15			95,1	256,7	47,5	3,6
Итого за Завтрак			25	24,1	89,3	656,5		15			95,1	256,7	47,5	3,6
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
135,04	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,2	7,1	13,7	124,4		19,9			45,8	57,9	25	1,2
325,96	Котлеты Любительские (горбуша)	90	15	13	7,2	201,1		1,8			66,8	43,9	43,5	2,5
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
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
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			25,7	27,7	110,3	769,5		55,1			163,7	241,4	121	6,8
Итого за Обед 1-4 класс			25,7	27,7	110,3	769,5		55,1			163,7	241,4	121	6,8
Итого за день			50,8	51,9	199,6	1426		70,1			258,8	498,1	168,5	10,4

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	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
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			22,7	38,9	102,6	830,1		15,5			120,9	366,4	97,7	7,9
Итого за Завтрак			22,7	38,9	102,6	830,1		15,5			120,9	366,4	97,7	7,9
Обед 1-4 класс														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,8	1,1
267	Котлета Пожарская	90	11,9	14,2	10,9	246,5		0,2			38,9	143,4	62,8	1,2
541,04	Рагу овощное	150	2,9	8	21,8	166,2		24,9			49,3	77,9	35,8	1,6
	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
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			24,9	32,5	109,6	839,6		50,8			149,2	326,7	139,1	5,6
Итого за Обед 1-4 класс			24,9	32,5	109,6	839,6		50,8			149,2	326,7	139,1	5,6
Итого за день			47,7	71,3	212,2	1669,6		66,3			270,1	693,1	236,9	13,5

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	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	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
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	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			18,6	15	88,2	578,5		12,2			58	212,3	89,6	3,5
Итого за Завтрак			18,6	15	88,2	578,5		12,2			58	212,3	89,6	3,5
Обед 1-4 класс														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,7	24,2	126,6		12,9			30,7	64,9	26,8	1,3
670,82	Фрикадельки из мяса	90	14,2	14,6	14,7	243,5		0,8			41,3	158,8	21,1	2,1
240,96	Картофель запечённый	150	3,1	5,2	30,4	173,2		23,2			22,7	89,6	37	1,5
	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
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			28,6	27,1	145,4	913		51,7			133,3	384,4	106,3	6,8
Итого за Обед 1-4 класс			28,6	27,1	145,4	913		51,7			133,3	384,4	106,3	6,8
Итого за день			47,1	42,2	233,6	1491,5		63,8			191,3	596,6	195,9	10,3

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	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
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			20,9	37,3	98	790,9		15			83,2	217,5	41,1	3,4
Итого за Завтрак			20,9	37,3	98	790,9		15			83,2	217,5	41,1	3,4
Обед 1-4 класс														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
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
358,01	Котлеты из филе куриного	90	11,8	9,3	8,3	193,5		0,2			40,9	145,4	64	1,2
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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
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			27,5	26,8	122,7	848,8		50,4			190,6	437,8	169,9	9,3
Итого за Обед 1-4 класс			27,5	26,8	122,7	848,8		50,4			190,6	437,8	169,9	9,3
Итого за день			48,4	64,1	220,7	1639,7		65,4			273,8	655,3	211	12,6

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														
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
110,86	Булочка Дорожная	100	6,9	14,6	60,6	386,1					16,9	57,3	11,2	0,9
	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			35,8	35,4	131,2	963,3		4,2			374,3	556,7	86,1	4,7
Итого за Завтрак			35,8	35,4	131,2	963,3		4,2			374,3	556,7	86,1	4,7
Обед 1-4 класс														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
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
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
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			23,5	45,4	116,8	947,5		58,2			187,7	354,1	110,2	6
Итого за Обед 1-4 класс			23,5	45,4	116,8	947,5		58,2			187,7	354,1	110,2	6
Итого за день			59,3	80,8	247,9	1910,8		62,4			562,1	910,9	196,3	10,7

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	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	2,9	8	21,8	166,2		24,9			49,3	77,9	35,8	1,6
	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			17,6	18,9	73,7	552,4		39,9			133,2	308,8	121,9	5
Итого за Завтрак			17,6	18,9	73,7	552,4		39,9			133,2	308,8	121,9	5
Обед 1-4 класс														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
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
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
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			27,6	28,9	122,9	837,4		30,5			115	352	83,7	6,6
Итого за Обед 1-4 класс			27,6	28,9	122,9	837,4		30,5			115	352	83,7	6,6
Итого за день			45,1	47,9	196,6	1389,8		70,4			248,2	660,8	205,6	11,6

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
673,82	Кнели из мяса.	90	15,9	14,7	5,7	217,7		0,4			61,9	192,3	25,3	2,2
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
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			24,5	23,1	88,9	643,2		15,2			105,1	264,8	45,1	4,2
Итого за Завтрак			24,5	23,1	88,9	643,2		15,2			105,1	264,8	45,1	4,2
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
64,02	Колбаски Витаминные	90	12,6	9,4	3,6	184,2		0,5			38	156,6	73,4	1,3
482,96	Капуста тушеная	150	3,6	4,4	16,6	117,5		88,3			97,7	63,4	32,5	2,1
	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
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			27,8	22,3	103,5	743		113,4			214,9	361,3	161,8	7,4
Итого за Обед 1-4 класс			27,8	22,3	103,5	743		113,4			214,9	361,3	161,8	7,4
Итого за день			52,3	45,4	192,5	1386,2		128,6			320	626,1	206,9	11,6
Итого всего средняя			50	60	214,3	1574,4		70,7			300,7	676,1	204,8	12,1