

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 26.11.2021 по 31.12.2021
Категория инвалиды 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
Полное питание 1-4 классы 2 смена														
Обед														
	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 Обед			29,8	32,8	120,9	874,2		53,5			175,1	389,4	114,4	7,8
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			36,1	36,4	200,5	1233,4		79,3			221,9	464,9	145,1	12,6
Итого за день			36,1	36,4	200,5	1233,4		79,3			221,9	464,9	145,1	12,6

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
Полное питание 1-4 классы 2 смена														
Обед														
	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 Обед			26,8	29,6	121,4	831,4		48,1			167,5	248,3	113,9	6,5
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			33,1	33,1	201	1190,6		73,9			214,4	323,8	144,6	11,3
Итого за день			33,1	33,1	201	1190,6		73,9			214,4	323,8	144,6	11,3

День: среда
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	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	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 Обед			24,6	45	136,8	1021,7		27,4			135,5	329,5	81,6	5,7
Полдник														
294,96	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	29,2	18,4	28	395,3		1			314,4	400,8	47,3	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 Полдник			29,9	18,4	71,7	565,6		23,7			342,9	420,1	63	4,9
Итого за Полное питание 1-4 классы 2 смена			54,5	63,4	208,5	1587,3		51,1			478,4	749,5	144,7	10,6
Итого за день			54,5	63,4	208,5	1587,3		51,1			478,4	749,5	144,7	10,6

День: четверг
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	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
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 Обед			25,7	27,7	110,3	769,5		55,1			163,7	241,4	121	6,8
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			32,1	31,3	189,9	1128,7		80,9			210,6	316,9	151,7	11,7
Итого за день			32,1	31,3	189,9	1128,7		80,9			210,6	316,9	151,7	11,7

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	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	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 Обед			24,9	32,5	109,6	839,6		50,8			149,2	326,7	139,1	5,6
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			31,2	36	189,2	1198,8		76,7			196,1	402,2	169,8	10,4
Итого за день			31,2	36	189,2	1198,8		76,7			196,1	402,2	169,8	10,4

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
Полное питание 1-4 классы 2 смена														
Обед														
	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 Обед			28,6	27,1	145,4	913		51,7			133,3	384,4	106,3	6,8
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			34,9	30,7	225	1272,3		77,5			180,2	459,9	137	11,7
Итого за день			34,9	30,7	225	1272,3		77,5			180,2	459,9	137	11,7

День: вторник
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
Полное питание 1-4 классы 2 смена														
Обед														
	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 Обед			27,5	26,8	122,7	848,8		50,4			190,6	437,8	169,9	9,3
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			33,9	30,4	202,3	1208		76,2			237,5	513,3	200,6	14,1
Итого за день			33,9	30,4	202,3	1208		76,2			237,5	513,3	200,6	14,1

День: среда
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
Полное питание 1-4 классы 2 смена														
Обед														
	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 Обед			23,5	45,4	116,8	947,5		58,2			187,7	354,1	110,2	6
Полдник														
294,96	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	29,2	18,4	28	395,3		1			314,4	400,8	47,3	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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Полдник			31,3	19	81,6	613,7		23,7			378,6	537	87,4	6,8
Итого за Полное питание 1-4 классы 2 смена			54,8	64,4	198,4	1561,2		81,9			566,3	891,1	197,6	12,8
Итого за день			54,8	64,4	198,4	1561,2		81,9			566,3	891,1	197,6	12,8

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	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	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 Обед			27,6	28,9	122,9	837,4		30,5			115	352	83,7	6,6
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	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,3			38,9	70	26,2	3,7
Итого за Полное питание 1-4 классы 2 смена			33,7	32,5	196,8	1173,7		49,8			153,9	422	109,9	10,3
Итого за день			33,7	32,5	196,8	1173,7		49,8			153,9	422	109,9	10,3

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	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
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 Обед			27,8	22,3	103,5	743		113,4			214,9	361,3	161,8	7,4
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			34,1	25,9	183,1	1102,3		139,2			261,8	436,9	192,5	12,2
Итого за день			34,1	25,9	183,1	1102,3		139,2			261,8	436,9	192,5	12,2
Итого всего средняя			37,8	38,4	199,5	1265,6		78,7			272,1	498	159,3	11,8