



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 01.09.2021 по 31.12.2021
Категория инвалиды 5-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полное питание 5-11 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
358,01	Котлеты рубленые из филе куриного	100	13,2	10,4	9,5	216,5		0,3			45,6	161,9	71,2	1,3
472,96	Пюре картофельное	180	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
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			33,6	28,5	160,5	1032,3		47,4			227	569,2	199,9	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 5-11 классы 2 смена			39,9	32,1	240,1	1391,5		73,2			273,9	644,7	230,6	14,1
Итого за день			39,9	32,1	240,1	1391,5		73,2			273,9	644,7	230,6	14,1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полное питание 5-11 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
5,19	Рыба припущенная с овощами	100	19,5	6,4	3,3	143,2		1,8			59,5	14,3	48,3	3
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	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			35,8	25,8	156,8	964,4		39,5			225,8	342,5	152,3	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	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 5-11 классы 2 смена			41,9	29,4	230,8	1300,7		58,9			264,6	412,5	178,5	13,7
Итого за день			41,9	29,4	230,8	1300,7		58,9			264,6	412,5	178,5	13,7

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 5-11 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	100	16,1	10,3	2,5	214,6		1,6			19,2	186,3	93,9	1,7
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
899,08	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			37,8	31,3	162,4	1095,1		28			198	690,6	249,2	13,3
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 5-11 классы 2 смена			44,1	34,8	242	1454,3		53,8			244,8	766,1	279,9	18,1
Итого за день			44,1	34,8	242	1454,3		53,8			244,8	766,1	279,9	18,1

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 5-11 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
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	46,9	156,8	1127,3		53,4			192,9	469	119,7	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 5-11 классы 2 смена			34,4	50,5	236,4	1486,6		79,2			239,7	544,5	150,4	13,3
Итого за день			34,4	50,5	236,4	1486,6		79,2			239,7	544,5	150,4	13,3

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 5-11 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
416,96	Шницель из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41,1	287,1		0,5			19,9	146,5	10,7	0,9
	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			36,1	55,9	162,5	1263,9		38,5			205,5	573,6	123,1	8,1
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 5-11 классы 2 смена			42,4	59,5	242,1	1623,2		64,3			252,3	649,1	153,8	12,9
Итого за день			42,4	59,5	242,1	1623,2		64,3			252,3	649,1	153,8	12,9

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 5-11 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
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
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	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			31,9	32,4	111,1	840		22,1			132,2	482	100,7	7,3
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 5-11 классы 2 смена			38,3	35,9	190,7	1199,2		48			179,1	557,5	131,4	12,1
Итого за день			38,3	35,9	190,7	1199,2		48			179,1	557,5	131,4	12,1

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
Полное питание 5-11 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
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
472,96	Пюре картофельное	180	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
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	44,4	139,2	1030,3		45,9			196,6	544,1	136,5	8,6
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 5-11 классы 2 смена			34,3	48	218,8	1389,5		71,7			243,5	619,6	167,2	13,4
Итого за день			34,3	48	218,8	1389,5		71,7			243,5	619,6	167,2	13,4

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
Полное питание 5-11 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
50,02	Котлета Детская	100	16,8	17,3	11	267,1		1,1			68,2	240,4	41,5	3,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	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			35,9	35,3	163,1	1081		35,7			254	585,3	133,3	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 5-11 классы 2 смена			42,3	38,8	242,7	1440,2		61,5			300,8	660,9	164	14,6
Итого за день			42,3	38,8	242,7	1440,2		61,5			300,8	660,9	164	14,6

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
Полное питание 5-11 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
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	80/20	18,2	8,3	1,4	208		0,5			11,9	207,8	104,4	1,7
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			39,2	29,3	155,5	1064,1		34,9			213,7	692,9	274	14,1
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 5-11 классы 2 смена			45,5	32,8	235,1	1423,3		60,7			260,6	768,4	304,7	18,9
Итого за день			45,5	32,8	235,1	1423,3		60,7			260,6	768,4	304,7	18,9

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
Полное питание 5-11 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
423,96	Тефтели мясные "Ёжики"	100	14,3	16,1	14,7	257,4		2,1			23	160	21,2	2,3
482,96	Капуста тушеная	180	4,4	5,2	20	141,1		106			117,3	76,1	39	2,5
	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			30,4	35,2	135,6	953,6		157			279,4	497,8	138	10,1
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 5-11 классы 2 смена			36,7	38,8	215,2	1312,9		182,8			326,3	573,3	168,7	15
Итого за день			36,7	38,8	215,2	1312,9		182,8			326,3	573,3	168,7	15
Итого всего средняя			40	40,1	229,4	1402,1		75,4			258,6	619,7	192,9	14,6

