

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

Обед- продлёнка.

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
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												
	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			26,9	24,8	99,1	708		28,6			125,7	311,5	78,6	6,2
Итого за Обед 1-4 класс			26,9	24,8	99,1	708		28,6			125,7	311,5	78,6	6,2
Итого за день			26,9	24,8	99,1	708		28,6			125,7	311,5	78,6	6,2

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
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			26,8	29,6	121,4	831,4		48,1			167,5	248,3	113,9	6,5

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
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			24,6	45	136,8	1021,7		27,4			135,5	329,5	81,6	5,7

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
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			25,9	28,7	111,2	782,6		58,9			168,8	243,8	122,4	6,9
Итого за Обед 1-4 класс			25,9	28,7	111,2	782,6		58,9			168,8	243,8	122,4	6,9
Итого за день			25,9	28,7	111,2	782,6		58,9			168,8	243,8	122,4	6,9

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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			24,9	32,5	109,6	839,6		50,8			149,2	326,7	139,1	5,6

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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			28,6	27,1	145,4	913		51,7			133,3	384,4	106,3	6,8

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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			27,5	26,8	122,7	848,8		50,4			190,6	437,8	169,9	9,3

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
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		23,5	45,4	116,8	947,5		58,2			187,7	354,1	110,2	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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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		27,6	28,9	122,9	837,4		30,5			115	352	83,7	6,6

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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		27,8	22,3	103,5	743		113,4			214,9	361,3	161,8	7,4
	Итого всего средняя		26,4	31,1	118,9	847,3		51,8			158,8	334,9	116,8	6,7