



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
Родительские 5-11 классы.

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
5-11 классы (родители)														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за			19,2	18,6	81,2	583,7		30,7			169,8	461,3	151,3	6,6
Итого за 5-11 классы (родители)			19,2	18,6	81,2	583,7		30,7			169,8	461,3	151,3	6,6
Итого за день			19,2	18,6	81,2	583,7		30,7			169,8	461,3	151,3	6,6

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
5-11 классы (родители)														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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
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			27,8	15,2	106,2	646,1		12,7			142,5	228	100,6	7,5
Итого за 5-11 классы (родители)			27,8	15,2	106,2	646,1		12,7			142,5	228	100,6	7,5
Итого за день			27,8	15,2	106,2	646,1		12,7			142,5	228	100,6	7,5

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
5-11 классы (родители)														
	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	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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за			28,1	20,3	97,2	709		12,5			154,6	607	212,8	11,6
Итого за 5-11 классы (родители)			28,1	20,3	97,2	709		12,5			154,6	607	212,8	11,6
Итого за день			28,1	20,3	97,2	709		12,5			154,6	607	212,8	11,6

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 классы (родители)														
	Закуска	50	0,7	5	4,6	65,7		19,3			25,6	12,3	7,1	0,5
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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за			19,4	39,1	103,8	819,3		27			143,3	417,2	91,8	7,3
Итого за 5-11 классы (родители)			19,4	39,1	103,8	819,3		27			143,3	417,2	91,8	7,3
Итого за день			19,4	39,1	103,8	819,3		27			143,3	417,2	91,8	7,3

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 классы (родители)														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
416,96	Шницель из мяса	100	14,2	32,4	17,8	419		0,2			60,9	171,4	26,6	2
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
10,08	Хлеб витаминизированный	50	4	1,9	27,6	135,9					9,8	32,4	6,8	0,5
Итого за			29,1	46,1	115,2	969,5		11,7			105,3	357,8	49,1	4,2
Итого за 5-11 классы (родители)			29,1	46,1	115,2	969,5		11,7			105,3	357,8	49,1	4,2
Итого за день			29,1	46,1	115,2	969,5		11,7			105,3	357,8	49,1	4,2

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 классы (родители)														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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	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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за			27	27	94,2	704,1		11,2			124,8	492,1	88,9	7,2
Итого за 5-11 классы (родители)			27	27	94,2	704,1		11,2			124,8	492,1	88,9	7,2
Итого за день			27	27	94,2	704,1		11,2			124,8	492,1	88,9	7,2

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
5-11 классы (родители)														
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за			17,5	31,1	76,9	631,8		35,7			135,1	388,6	90	7,7
Итого за 5-11 классы (родители)			17,5	31,1	76,9	631,8		35,7			135,1	388,6	90	7,7
Итого за день			17,5	31,1	76,9	631,8		35,7			135,1	388,6	90	7,7

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 классы (родители)														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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
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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный с отрубям	40	3,2	0,8	21,2	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за			27	26,4	108,9	759,6		12,8			117,9	342,1	70,4	6,1
Итого за 5-11 классы (родители)			27	26,4	108,9	759,6		12,8			117,9	342,1	70,4	6,1
Итого за день			27	26,4	108,9	759,6		12,8			117,9	342,1	70,4	6,1

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
5-11 классы (родители)														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
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
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за			29,8	19,2	93,7	699,5		15,3			140,5	591,9	216,6	11,1
Итого за 5-11 классы (родители)			29,8	19,2	93,7	699,5		15,3			140,5	591,9	216,6	11,1
Итого за день			29,8	19,2	93,7	699,5		15,3			140,5	591,9	216,6	11,1

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
5-11 классы (родители)														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
423,96	Тефтели мясные "Ёжики"	100	14,3	16,1	14,7	257,4		2,1			23	160	21,2	2,3
482,96	Калуста 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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за			21,4	24,3	79,9	606,2		119			214,5	438,6	105,8	8,7
Итого за 5-11 классы (родители)			21,4	24,3	79,9	606,2		119			214,5	438,6	105,8	8,7
Итого за день			21,4	24,3	79,9	606,2		119			214,5	438,6	105,8	8,7
Итого всего средняя			24,6	26,7	95,7	712,9		28,9			144,8	432,5	117,7	7,8

