



Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.



Согласовано:
Директор MAOU Лицей №135
Пихтулова О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд *

Период действия с 01.09.2022 по 30.12.2022

Обед 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
Обед 5-11 класс														
Обед														
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
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
	Поджаривание	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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			32	27,8	149,4	977,9		47,4			223,2	556,3	197,3	9,1
Итого за Обед 5-11 класс			32	27,8	149,4	977,9		47,4			223,2	556,3	197,3	9,1
Итого за день			32	27,8	149,4	977,9		47,4			223,2	556,3	197,3	9,1

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 класс														
Обед														
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
36,02	Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,5	7,2	48	262,7		1,4			31,3	69,4	18,7	1,4
	Поджаривание	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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			35,8	27,5	156	976,1		41			231,8	349,5	155,9	10,1
Итого за Обед 5-11 класс			35,8	27,5	156	976,1		41			231,8	349,5	155,9	10,1
Итого за день			35,8	27,5	156	976,1		41			231,8	349,5	155,9	10,1

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 5-11 класс														
Обед														
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
	Поджаривание	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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			37,8	31,3	162,3	1095,1					28	198	690,7	249,2	13,3
Итого за Обед 5-11 класс			37,8	31,3	162,3	1095,1					28	198	690,7	249,2	13,3
Итого за день			37,8	31,3	162,3	1095,1					28	198	690,7	249,2	13,3

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	
Обед 5-11 класс															
Обед															
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	
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2	
	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	156,7	1127,3					53,4	192,9	469	119,8	8,5
Итого за Обед 5-11 класс			28	46,9	156,7	1127,3					53,4	192,9	469	119,8	8,5
Итого за день			28	46,9	156,7	1127,3					53,4	192,9	469	119,8	8,5

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	
Обед 5-11 класс															
Обед															
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	
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2	
	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			36	56	162,4	1263,9					38,5	205,5	573,6	123,2	8,1
Итого за Обед 5-11 класс			36	56	162,4	1263,9					38,5	205,5	573,6	123,2	8,1
Итого за день			36	56	162,4	1263,9					38,5	205,5	573,6	123,2	8,1

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	
Обед 5-11 класс															
Обед															
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	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3	
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2	
	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			32,7	33,3	119,2	881,8					22,1	136,4	492,4	103,2	7,5
Итого за Обед 5-11 класс			32,7	33,3	119,2	881,8					22,1	136,4	492,4	103,2	7,5
Итого за день			32,7	33,3	119,2	881,8					22,1	136,4	492,4	103,2	7,5

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

Обед 5-11 класс														
Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
423,96	Тефтели	100	13,8	19	14,4	279,8		3			26	159,1	21,7	2,2
472,96	Пюре картофельное	180	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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			29,5	38,1	151,1	1033,1		48,9			193,6	542,3	138,2	9,1
Итого за Обед 5-11 класс			29,5	38,1	151,1	1033,1		48,9			193,6	542,3	138,2	9,1
Итого за день			29,5	38,1	151,1	1033,1		48,9			193,6	542,3	138,2	9,1

День: среда

Неделя: 2

Обед 5-11 класс														
Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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			34,9	34,3	155,4	1039,3		35,7			250,5	576,3	131,4	9,6
Итого за Обед 5-11 класс			34,9	34,3	155,4	1039,3		35,7			250,5	576,3	131,4	9,6
Итого за день			34,9	34,3	155,4	1039,3		35,7			250,5	576,3	131,4	9,6

День: четверг

Неделя: 2

Обед 5-11 класс														
Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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	100	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
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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			39,1	29,3	155,4	1064,1		34,9			213,7	692,9	274	14,1
Итого за Обед 5-11 класс			39,1	29,3	155,4	1064,1		34,9			213,7	692,9	274	14,1
Итого за день			39,1	29,3	155,4	1064,1		34,9			213,7	692,9	274	14,1

День: пятница

Неделя: 2

Обед 5-11 класс														
Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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 "Ежики"	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
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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			30,3	35,2	135,6	953,6		157		279,4	497,8	138	10,1
Итого за Обед 5-11 класс			30,3	35,2	135,6	953,6		157		279,4	497,8	138	10,1
Итого за день			30,3	35,2	135,6	953,6		157		279,4	497,8	138	10,1
Итого всего средняя			33,6	36	150,4	1041,2		50,7		212,5	544,1	163	9,9