



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



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 09.01.2024 по 31.05.2024
Обед + полдник (дотация) 1-4 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 и полдник 1-4 классы														
Обед														
751,04	Суп картофельный с бобовыми с гренками и мясом	250/10/10	8,3	7,1	28,3	203,5		13,1			49,7	106,8	39	2,5
358,28	Котлеты из филе куриного	90	11,8	9,3	8,3	193,5		0,2			40,9	145,4	64	1,2
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
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	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			33	26,6	153,5	982,4		39,2			223,2	605,8	197,6	9,7
Полдник														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			39,1	30,2	227,4	1318,6		58,5			262	675,9	223,9	13,5
Итого за день			39,1	30,2	227,4	1318,6		58,5			262	675,9	223,9	13,5

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 и полдник 1-4 классы														
Обед														
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	14,1	145		23,2			61,1	68,6	34,9	1,6
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			23,3	43,9	124,4	961,9		42,6			179,6	464,6	121,4	10,2
Полдник														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			29,4	47,5	198,3	1298,1		62			218,5	534,6	147,6	13,9
Итого за день			29,4	47,5	198,3	1298,1		62			218,5	534,6	147,6	13,9

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 и полдник 1-4 классы														
Обед														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	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	
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2				53,6	175,4	36,5	2,8	
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5				6,1	22,3	6,4	0,4	
Итого за Обед			44,2	45,7	151,4	1159,8		18,2		200,7	753,1	178	13,2	
Полдник														
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	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3		4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13		16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4		38,9	70,1	26,3	3,7	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			50,3	49,3	225,3	1496		37,6		239,6	823,1	204,3	17	
Итого за день			50,3	49,3	225,3	1496		37,6		239,6	823,1	204,3	17	

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 и полдник 1-4 классы														
Обед														
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	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	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			30,2	42,1	169,7	1140,4		23,2			163,1	539,5	127	9,1
Полдник														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			36,3	45,7	243,6	1476,7		42,5			202	609,6	153,2	12,8
Итого за день			36,3	45,7	243,6	1476,7		42,5			202	609,6	153,2	12,8

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 и полдник 1-4 классы														
Обед														
65,03	Борщ с морской капустой, сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	13,9	144,2		19,9			60,8	69,8	42,4	2,3
416,32	Шницель из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	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	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			30,9	47,2	157,5	1144		26,5			201	516,9	133,5	9,2
Полдник														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			37	50,8	231,4	1480,2		45,8			239,9	586,9	159,8	12,9
Итого за день			37	50,8	231,4	1480,2		45,8			239,9	586,9	159,8	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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед и полдник 1-4 классы														

Обед														
№	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,3	4,7	16,1	120,2	11				30,4	84,4	22,8	1,1
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
466,96	Рис прилущенный	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
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	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			40,2	40,6	147,2	1081,7	17,3				163,4	618,7	124,4	8,9
Полдник														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3				4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13				16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4				38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			46,3	44,2	221,1	1418	36,7				202,3	688,7	150,6	12,7
Итого за день			46,3	44,2	221,1	1418	36,7				202,3	688,7	150,6	12,7

День: вторник

Неделя: 2

№	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед и полдник 1-4 классы														
Обед														
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3					66,2	74,1	38,7	1,7
50,09	Котлета Детская с соусом	100	11,7	24,8	12,3	319					47,7	146,2	28,2	1,9
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5					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	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			22,8	39,9	108,2	863,7					228	517,8	146,4	8,7
Полдник														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3				4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13				16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4				38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			28,9	43,5	182,1	1200	67,2				266,8	587,8	172,6	12,5
Итого за день			28,9	43,5	182,1	1200	67,2				266,8	587,8	172,6	12,5

День: среда

Неделя: 2

№	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед и полдник 1-4 классы														
Обед														
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,7	168,6		11,9			37,8	89	28,1	1,5
29	Паста Карбонара	250/5	19,4	14,3	48,7	424		1,9			34,7	221,6	79,3	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3				4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13				16	11	9	2,2
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			28,2	24,2	134,3	875,5		30,1			152,7	522	161,5	9,7
Полдник														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3				4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13				16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4				38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,3	27,8	208,2	1211,8	49,4				191,6	592,1	187,8	13,4
Итого за день			34,3	27,8	208,2	1211,8	49,4				191,6	592,1	187,8	13,4

День: четверг

Неделя: 2

№	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Обед и полдник 1-4 классы														
Обед														
168,12	Суп - пюре из овощей с гречками и мясом	250/10/10	4,7	6,8	15	137		19,8			82,3	90,6	24,3	1,2
422,15	Тефтели мясные с соусом	100	10,1	26,3	14,1	330,2		2,4			40	126,1	20,4	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	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
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			32	44	160,9	1131,9		28,5			255,7	655,3	166	12,2
Полдник														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			38,1	47,6	234,8	1468,2		47,9			294,5	725,4	192,2	16
Итого за день			38,1	47,6	234,8	1468,2		47,9			294,5	725,4	192,2	16

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 и полдник 1-4 классы														
Обед														
139,07	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	23,5	142,3		12,4			26,9	75,4	24,9	1,3
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	250	14,9	31,2	35,8	475,2		28,7			59,7	243	69,5	3,5
	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
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			28,8	40,3	149,7	1043,4		47,4			169,2	575,1	154,6	9,5
Полдник														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4			38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,9	43,9	223,6	1379,7		66,8			208,1	645,2	180,8	13,2
Итого за день			34,9	43,9	223,6	1379,7		66,8			208,1	645,2	180,8	13,2
Итого всего средняя			37,5	43,1	219,6	1374,7		51,4			232,5	646,9	177,3	13,8