



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 09.01.2024 по 31.05.2024
Обед (дотация) 1-4 классы

День: понедельник
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
Обед 1-4 классы														
Обед														
751,04	Суп картофельный с бобовыми с гречками 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
Итого за Обед 1-4 классы			33	26,6	153,5	982,4		39,2			223,2	605,8	197,6	9,7
Итого за день			33	26,6	153,5	982,4		39,2			223,2	605,8	197,6	9,7

День: вторник
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
Обед 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
Итого за Обед 1-4 классы			23,3	43,9	124,4	961,9		42,6			179,6	464,6	121,4	10,2
Итого за день			23,3	43,9	124,4	961,9		42,6			179,6	464,6	121,4	10,2

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
Обед 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
Итого за Обед 1-4 классы			44,2	45,7	151,4	1159,8		18,2			200,7	753,1	178	13,2
Итого за день			44,2	45,7	151,4	1159,8		18,2			200,7	753,1	178	13,2

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 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
Итого за Обед 1-4 классы			30,2	42,1	169,7	1140,4		23,2			163,1	539,5	127	9,1
Итого за день			30,2	42,1	169,7	1140,4		23,2			163,1	539,5	127	9,1

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 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
416,28	Шницель из свинины	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
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			32,3	50,4	159,3	1185,2		26,5			205,5	533,1	135,9	9,4
Итого за Обед 1-4 классы			32,3	50,4	159,3	1185,2		26,5			205,5	533,1	135,9	9,4
Итого за день			32,3	50,4	159,3	1185,2		26,5			205,5	533,1	135,9	9,4

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 классы														
Обед														
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 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
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
Итого за Обед 1-4 классы			40,2	40,6	147,2	1081,7		17,3			163,4	618,7	124,4	8,9
Итого за день			40,2	40,6	147,2	1081,7		17,3			163,4	618,7	124,4	8,9

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 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
50,09	Котлета Детская с соусом	100	11,7	24,8	12,3	319		1,4			47,7	146,2	28,2	1,9
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
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			22,7	39,9	107,5	860,4		47,4			222,9	512,3	142,6	8,6
Итого за Обед 1-4 классы			22,7	39,9	107,5	860,4		47,4			222,9	512,3	142,6	8,6
Итого за день			22,7	39,9	107,5	860,4		47,4			222,9	512,3	142,6	8,6

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
Обед 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
Итого за Обед 1-4 классы			28,2	24,2	134,3	875,5		30,1			152,7	522	161,5	9,7
Итого за день			28,2	24,2	134,3	875,5		30,1			152,7	522	161,5	9,7

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
Обед 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
Итого за Обед 1-4 классы			32	44	160,9	1131,9		28,5			255,7	655,3	166	12,2
Итого за день			32	44	160,9	1131,9		28,5			255,7	655,3	166	12,2

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
Обед 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
Итого за Обед 1-4 классы			28,8	40,3	149,7	1043,4		47,4			169,2	575,1	154,6	9,5
Итого за день			28,8	40,3	149,7	1043,4		47,4			169,2	575,1	154,6	9,5
Итого всего средняя			31,5	39,8	145,8	1042,3		32			193,6	578	150,9	10,1