



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

#### Завтрак 5-11 классы

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
460,96	Котлеты рубленые из филе куриного с соусом	100	12,2	8,3	15,5	213,4		0,7			54,2	149,2	63,3	1,6
472,1	Пюре картофельное	200	4,4	7	35,2	213,3		26,1			66,3	129	45,9	1,8
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			19	16,3	94,1	608,1		30			184,5	475,7	152	7,1
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			19	16,3	94,1	608,1		30			184,5	475,7	152	7,1
<b>Итого за день</b>			19	16,3	94,1	608,1		30			184,5	475,7	152	7,1

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
5,03	Рыба припущенная с овощами	100	13,2	4,3	2,8	98,3		2			43,7	11,6	31,3	2,1
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
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	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>			25,2	14,3	127,4	703,7		8,4			139,5	288,8	96,2	7,4
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			25,2	14,3	127,4	703,7		8,4			139,5	288,8	96,2	7,4
<b>Итого за день</b>			25,2	14,3	127,4	703,7		8,4			139,5	288,8	96,2	7,4

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/20	8,5	6	16,3	148,6		0,6			6	125,8	3,6	0,3
444,2	Фрикасе из филе куриного	100	10,1	8,9	4,7	165,7		16			28,3	122,5	57,2	1,2
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
<b>Итого за Завтрак</b>			30,2	23	113,9	782,4		19,9			159,3	664,1	176,9	11,2
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			30,2	23	113,9	782,4		19,9			159,3	664,1	176,9	11,2
<b>Итого за день</b>			30,2	23	113,9	782,4		19,9			159,3	664,1	176,9	11,2

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
403,96	Плов из мяса	300	17,7	35,3	69,7	649,5		5,6			65,8	228,9	48,5	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

899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,1</b>	<b>46,8</b>	<b>128,1</b>	<b>992,4</b>					<b>16,5</b>		<b>136,1</b>	<b>411,3</b>	<b>90</b>	<b>7,2</b>
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			<b>23,1</b>	<b>46,8</b>	<b>128,1</b>	<b>992,4</b>					<b>16,5</b>		<b>136,1</b>	<b>411,3</b>	<b>90</b>	<b>7,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,1</b>	<b>46,8</b>	<b>128,1</b>	<b>992,4</b>					<b>16,5</b>		<b>136,1</b>	<b>411,3</b>	<b>90</b>	<b>7,2</b>

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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	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	
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,8</b>	<b>40,9</b>	<b>107,8</b>	<b>864,5</b>		<b>11,2</b>			<b>139,9</b>	<b>418,2</b>	<b>81</b>	<b>6,4</b>	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			<b>22,8</b>	<b>40,9</b>	<b>107,8</b>	<b>864,5</b>		<b>11,2</b>			<b>139,9</b>	<b>418,2</b>	<b>81</b>	<b>6,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>22,8</b>	<b>40,9</b>	<b>107,8</b>	<b>864,5</b>		<b>11,2</b>			<b>139,9</b>	<b>418,2</b>	<b>81</b>	<b>6,4</b>	

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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>															
<b>Завтрак</b>															
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2	
466,03	Рис прилущенный	200	4,9	6,3	54,2	279,2					28,1	69,3	16,9	1,5	
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30</b>	<b>33,5</b>	<b>97,5</b>	<b>787</b>		<b>3,3</b>			<b>121,5</b>	<b>492,4</b>	<b>88,4</b>	<b>7,2</b>	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			<b>30</b>	<b>33,5</b>	<b>97,5</b>	<b>787</b>		<b>3,3</b>			<b>121,5</b>	<b>492,4</b>	<b>88,4</b>	<b>7,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>30</b>	<b>33,5</b>	<b>97,5</b>	<b>787</b>		<b>3,3</b>			<b>121,5</b>	<b>492,4</b>	<b>88,4</b>	<b>7,2</b>	

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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6	
	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	
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,4</b>	<b>34,1</b>	<b>89,2</b>	<b>718,1</b>		<b>35,7</b>			<b>181,8</b>	<b>465,1</b>	<b>115,1</b>	<b>7,4</b>	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			<b>18,4</b>	<b>34,1</b>	<b>89,2</b>	<b>718,1</b>		<b>35,7</b>			<b>181,8</b>	<b>465,1</b>	<b>115,1</b>	<b>7,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>18,4</b>	<b>34,1</b>	<b>89,2</b>	<b>718,1</b>		<b>35,7</b>			<b>181,8</b>	<b>465,1</b>	<b>115,1</b>	<b>7,4</b>	

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	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>															
<b>Завтрак</b>															
29,06	Паста Карбонара	300	23,6	17,6	59	516		2,7			79,2	284,9	98	2,6	
	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	
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,9</b>	<b>20,4</b>	<b>100,9</b>	<b>707,7</b>		<b>13,6</b>			<b>141,6</b>	<b>448,5</b>	<b>135,6</b>	<b>5,9</b>	
<b>Итого за Завтрак 5-11 классы</b>			<b>25,9</b>	<b>20,4</b>	<b>100,9</b>	<b>707,7</b>		<b>13,6</b>			<b>141,6</b>	<b>448,5</b>	<b>135,6</b>	<b>5,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>25,9</b>	<b>20,4</b>	<b>100,9</b>	<b>707,7</b>		<b>13,6</b>			<b>141,6</b>	<b>448,5</b>	<b>135,6</b>	<b>5,9</b>	

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	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>															

Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
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	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
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			24,8	45	121,9	959,7		13,3			171,3	526,8	135,2	10,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			24,8	45	121,9	959,7		13,3			171,3	526,8	135,2	10,9
Итого за день			24,8	45	121,9	959,7		13,3			171,3	526,8	135,2	10,9

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
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
358,14	Котлеты рубленые из филе куриного	100	13,6	10,7	12,6	232,7		0,3			46,7	165,5	71,9	1,4
541,07	Рагу овощное	200	3,8	10,7	28,1	218,3		29,3			59,1	103,5	45,8	2
	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 Завтрак			19,8	22,4	84	632,5		32,9			169,8	466,6	160,6	7,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,8	22,4	84	632,5		32,9			169,8	466,6	160,6	7,1
Итого за день			19,8	22,4	84	632,5		32,9			169,8	466,6	160,6	7,1
Итого всего средняя			23,9	29,7	106,5	775,6		18,5			154,5	465,7	123,1	7,8