

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

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

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Период действия с 09.01.2024 по 31.05.2024**

**Полдник 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник 5-11 классы</b>														
<b>Полдник</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 Полдник</b>			19	16,3	94,1	608,1		30			184,5	475,7	152	7,1
<b>Итого за Полдник 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)			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>Полдник 5-11 классы</b>														
<b>Полдник</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 Полдник</b>			25,2	14,3	127,4	703,7		8,4			139,5	288,8	96,2	7,4
<b>Итого за Полдник 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)			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>Полдник 5-11 классы</b>														
<b>Полдник</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 Полдник</b>			30,2	23	113,9	782,4		19,9			159,3	664,1	176,9	11,2
<b>Итого за Полдник 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)			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>Полдник 5-11 классы</b>														
<b>Полдник</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
	Поджаренная	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 Полдник</b>			<b>23,1</b>	<b>46,8</b>	<b>128,1</b>	<b>992,4</b>					<b>136,1</b>	<b>411,3</b>	<b>90</b>	<b>7,2</b>
<b>Итого за Полдник 5-11 классы</b>			<b>23,1</b>	<b>46,8</b>	<b>128,1</b>	<b>992,4</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>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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник 5-11 классы</b>														
<b>Полдник</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 Полдник</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 Полдник 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник 5-11 классы</b>														
<b>Полдник</b>														
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
466,03	Рис припущенный	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 Полдник</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 Полдник 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник 5-11 классы</b>														
<b>Полдник</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 Полдник</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 Полдник 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник 5-11 классы</b>														
<b>Полдник</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 Полдник</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 Полдник 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник 5-11 классы</b>														

Полдник														
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
	Поджаренная	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 Полдник			24,8	45	121,9	959,7		13,3			171,3	526,8	135,2	10,9
Итого за Полдник 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
Полдник 5-11 классы														
Полдник														
358,14	Котлеты рубленные 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 Полдник			19,8	22,4	84	632,5		32,9			169,8	466,6	160,6	7,1
Итого за Полдник 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