



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 01.02.2023 по 31.05.2023

### Завтрак (дотация) 1-4 классы 1 смена

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
357,04	Яйцо варёное	50	5,1	4,6	0,3	62,8					22	74	21,6	1,1
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	210	5,9	11,7	45,7	300,1		1			141,3	134,2	25,3	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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			12,9	16,8	94	558,3		17,2			219,5	338,8	82,5	6,9
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			12,9	16,8	94	558,3		17,2			219,5	338,8	82,5	6,9
<b>Итого за день</b>			12,9	16,8	94	558,3		17,2			219,5	338,8	82,5	6,9

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
50,02	Котлета Детская	90	15,1	15,5	9,9	240,4		1			61,3	216,4	37,3	3,2
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Поджаривка	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>			22,7	23,1	90,2	640,5		12			141,3	425,2	84,6	7,2
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			22,7	23,1	90,2	640,5		12			141,3	425,2	84,6	7,2
<b>Итого за день</b>			22,7	23,1	90,2	640,5		12			141,3	425,2	84,6	7,2

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
297,96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,3	20,2	33,9	427,8		0,9			317,2	379,8	48,3	1,4
	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	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			36,3	25,6	118,3	829,2		8,3			382	574,5	94,9	5
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			36,3	25,6	118,3	829,2		8,3			382	574,5	94,9	5
<b>Итого за день</b>			36,3	25,6	118,3	829,2		8,3			382	574,5	94,9	5

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
358,01	Котлеты из филе куриного	90	11,8	9,3	8,3	193,5		0,2			40,9	145,4	64	1,2
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8		22,5			23,4	88	36,1	1,5
	Поджаривка	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>			17,1	16,6	79,8	548,9		33,7			126,7	396,9	137,6	6



Итого за Завтрак 1-4 классы	17,1	16,6	79,8	548,9		33,7			126,7	396,9	137,6	6
Итого за день	17,1	16,6	79,8	548,9		33,7			126,7	396,9	137,6	6

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
23,02	Курица запеченая	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
528,96	Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,3	8,9		0,5			2,8	2,6	1,3	0,1
	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>			28,4	32	82	709,8		3,7			105,4	438,7	77,4	6,3
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			28,4	32	82	709,8		3,7			105,4	438,7	77,4	6,3
<b>Итого за день</b>			28,4	32	82	709,8		3,7			105,4	438,7	77,4	6,3

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
284,96	Омлет натуральный	150	15,7	21,7	2,8	268,9		0,4			121,9	250,2	69,1	3,3
	Подгарнировка	35	0,5	3,5	3,2	46		13,5			17,9	8,6	5	0,3
	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>			23,8	29,6	81,9	669,3		20,3			210,3	473,7	123,8	7,6
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			23,8	29,6	81,9	669,3		20,3			210,3	473,7	123,8	7,6
<b>Итого за день</b>			23,8	29,6	81,9	669,3		20,3			210,3	473,7	123,8	7,6

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	90	15,9	7,3	1,4	183,1		0,5			10,7	182,1	91,5	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	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
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>			25,9	16	84,6	613,7		11,4			124	527,5	190,1	9,8
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			25,9	16	84,6	613,7		11,4			124	527,5	190,1	9,8
<b>Итого за день</b>			25,9	16	84,6	613,7		11,4			124	527,5	190,1	9,8

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
324,96	Котлеты биточки рыбные	90	14,9	12,8	13,3	225,3		0,2			95,4	98,5	46,8	3,2
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8		22,5			23,4	88	36,1	1,5
	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
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>			20,2	20,1	84,8	580,8		33,7			181,2	350	120,4	8
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			20,2	20,1	84,8	580,8		33,7			181,2	350	120,4	8
<b>Итого за день</b>			20,2	20,1	84,8	580,8		33,7			181,2	350	120,4	8

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	Ca	Р	Mg	Fe



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
403,96	Плов из мяса	200	19	17,6	41,8	391,1		3,3			40,6	219,5	35,9	3,5
	Подгарнировка	50	0,7	5	4,6	65,7		19,3			25,6	12,3	7,1	0,5
	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>			22,2	23,6	89,8	638,3		25,8			130,2	429,4	85,8	7,6
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			22,2	23,6	89,8	638,3		25,8			130,2	429,4	85,8	7,6
<b>Итого за день</b>			22,2	23,6	89,8	638,3		25,8			130,2	429,4	85,8	7,6

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
64,02	Колбаски Витаминные	90	13,4	17	3,6	219,9		0,5			42,6	148	21,4	1,3
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
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>			21	24,6	83,8	620		11,5			122,5	356,9	68,7	5,3
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			21	24,6	83,8	620		11,5			122,5	356,9	68,7	5,3
<b>Итого за день</b>			21	24,6	83,8	620		11,5			122,5	356,9	68,7	5,3
<b>Итого всего средняя</b>			23	22,8	88,9	640,9		17,8			174,3	431,2	106,6	7