



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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 01.02.2023 по 31.05.2023

Завтрак 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
358,01	Котлеты рубленые из филе куриного	100	13,2	10,4	9,5	216,5		0,3			45,6	161,9	71,2	1,3
472,96	Пюре картофельное	180	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Поджаренная картошка	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
Итого за Завтрак			19,2	18,6	81,2	583,7		30,7			169,8	461,3	151,3	6,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,2	18,6	81,2	583,7		30,7			169,8	461,3	151,3	6,6
Итого за день			19,2	18,6	81,2	583,7		30,7			169,8	461,3	151,3	6,6

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
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
324,96	Котлеты, биточки рыбные	100	16,6	14,2	17,6	256,8		0,3			71,9	40,9	36,9	2,3
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	Поджаренная картошка	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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			22,8	22,5	104,9	683,6		11,2			147,6	227,8	81,5	6,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,8	22,5	104,9	683,6		11,2			147,6	227,8	81,5	6,3
Итого за день			22,8	22,5	104,9	683,6		11,2			147,6	227,8	81,5	6,3

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
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	16,1	10,3	2,5	214,6		1,6			19,2	186,3	93,9	1,7
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Поджаренная картошка	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
Итого за Завтрак			28,1	20,3	97,2	709		12,5			154,6	607	212,8	11,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			28,1	20,3	97,2	709		12,5			154,6	607	212,8	11,6
Итого за день			28,1	20,3	97,2	709		12,5			154,6	607	212,8	11,6

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
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2		4,5			53,7	207,4	41,9	3,1
	Поджаренная картошка	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
Итого за Завтрак			19,4	39,1	103,8	819,3		27			143,3	417,2	91,8	7,3

Итого за Завтрак 5-11 классы	19,4	39,1	103,8	819,3		27			143,3	417,2	91,8	7,3
Итого за день	19,4	39,1	103,8	819,3		27			143,3	417,2	91,8	7,3

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
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
416,96	Шницель из мяса	100	14,2	32,4	17,8	419		0,2			60,9	171,4	26,6	2
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
Итого за Завтрак			23,4	41,1	109	876,8		11,2			156,3	428,2	84	6,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			23,4	41,1	109	876,8		11,2			156,3	428,2	84	6,8
Итого за день			23,4	41,1	109	876,8		11,2			156,3	428,2	84	6,8

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
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
23,02	Курица запеченая	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
	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			29,4	35,6	91,6	782,3		14,8			122,2	453,9	82,9	6,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			29,4	35,6	91,6	782,3		14,8			122,2	453,9	82,9	6,7
Итого за день			29,4	35,6	91,6	782,3		14,8			122,2	453,9	82,9	6,7

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
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
423,96	Тефтели мясные "Ёжики"	100	14,3	16,1	14,7	257,4		2,1			23	160	21,2	2,3
472,96	Пюре картофельное	180	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
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			20	25,1	84	621,7		36,4			140,3	422,9	94,6	7
Итого за Завтрак 5-11 классы			20	25,1	84	621,7		36,4			140,3	422,9	94,6	7
Итого за день			20	25,1	84	621,7		36,4			140,3	422,9	94,6	7

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
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
50,02	Котлета Детская	100	16,8	17,3	11	267,1		1,1			68,2	240,4	41,5	3,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
	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			25,6	26,8	99,9	722		15,9			156,7	460,8	92,1	7,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			25,6	26,8	99,9	722		15,9			156,7	460,8	92,1	7,8
Итого за день			25,6	26,8	99,9	722		15,9			156,7	460,8	92,1	7,8

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
Завтрак 5-11 классы														

Завтрак														
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	18,2	8,3	1,4	208		0,5			11,9	207,8	104,4	1,7
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Поджаренная	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
	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			29,8	19,2	93,7	699,5		15,3			140,5	591,9	216,6	11,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			29,8	19,2	93,7	699,5		15,3			140,5	591,9	216,6	11,1
Итого за день			29,8	19,2	93,7	699,5		15,3			140,5	591,9	216,6	11,1

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
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
423,96	Тефтели мясные "Ёжики"	100	14,3	16,1	14,7	257,4		2,1			23	160	21,2	2,3
541,04	Рагу овощное	180	3,5	9,6	26,2	199,4		29,8			59,2	93,5	43	2
	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	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			20,5	28,7	86,1	664,6		42,9			156,4	456	109,8	8,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,5	28,7	86,1	664,6		42,9			156,4	456	109,8	8,1
Итого за день			20,5	28,7	86,1	664,6		42,9			156,4	456	109,8	8,1
Итого всего средняя			23,8	27,7	95,1	716,2		21,8			148,8	452,7	121,7	7,9