

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 09.01.2025 по 31.05.2025

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 271-59 рублей

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
1,4	Бутерброд с маслом	30/10	1	8,6	4,9	97,6		4	7,3	1,5		
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5	1,3	142,8	185,1	56,6	3,1	
337,04	Яйцо вареное	50	6,4	5,8	0,4	78,5		27,5	92,5	27	1,4	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
Итого за Завтрак			15,2	26,9	71,2	570,8	4,6	178,8	287,7	87,4	5,1	
Обед												
140,01	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6	
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	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
Итого за Обед			22,2	18,7	101,8	669,2	49,9	150,7	327,1	144,3	6,9	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			37,4	45,6	173	1240	54,5	329,5	614,7	231,7	12	
Итого за день			37,4	45,6	173	1240	54,5	329,5	614,7	231,7	12	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
416,31	Биточки из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5	0,2	40	145,1	21,3	1,4	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5	
	Подгарнировка овощная	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	
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			21,6	37,3	91,2	762,3	11,2	108	341,7	89	7,3	
Обед												
139,04	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4	
403,96	Плов из мяса	200	14,9	30,9	41,8	494,8	3,3	40,3	185,9	35,1	2,6	
687,01	Мучное изделие	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
Итого за Обед			27,1	39,3	139,6	982,8	22,4	98,5	337	83,5	5,5	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			48,7	76,6	230,8	1745,1	33,6	206,6	678,7	172,5	12,8	
Итого за день			48,7	76,6	230,8	1745,1	33,6	206,6	678,7	172,5	12,8	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
297,96	Запеканка из творога с повидлом	150/20	25,7	18,4	35,2	405,2	0,8	250,5	332,8	41,4	1,5	
687,01	Мучное изделие	100	7,5	4,8	47,7	252	4,1	24,5	75,1	20	1,2	

	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			34,1	23,5	114,5	781,3		8,2	281,3	416	64,9	3,3
Обед												
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2		23,6	65,3	72,7	38,4	1,7
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7		0,5	23,5	78,6	23	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4			17,6	45,3	9,8	0,8
687,01	Мучное изделие	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23	24,6	172,1	968,8		30,5	133,5	268,3	91,1	5,5
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			57,2	48,2	286,6	1750		38,7	414,7	684,3	156	8,8
Итого за день			57,2	48,2	286,6	1750		38,7	414,7	684,3	156	8,8

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
5,48	Тефтели рыбные с соусом	100	12,4	9,8	9,6	171,3		1,8	57	30,2	30	1,9
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2			21	51,9	12,6	1,1
	Поджаренная овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,4	16,8	83,7	530,9		12,8	94,5	95,2	48,9	3,8
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9		12,4	42,9	94,5	31,9	1,6
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	150	7,7	5,9	41,3	238,9			50,9	181,8	61,1	5
	Поджаренная овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			24,9	27	107,1	770,4		43,2	146,1	421,5	159,5	8,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,3	43,8	190,8	1301,3		56	240,6	516,8	208,4	12,5
Итого за день			42,3	43,8	190,8	1301,3		56	240,6	516,8	208,4	12,5

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7		0,5	23,5	78,6	23	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4			17,6	45,3	9,8	0,8
	Поджаренная овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			12,7	14,2	117,2	628,4		11,4	57,6	137	39	3,1
Обед												
751,03	Суп картофельный с бобовыми с гречками и мясом	250/10/10	8,4	7,1	28,8	205,8		13,5	53,9	110,9	42,5	2,6
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	200	13,9	29,5	26,9	422		21,6	44,9	212,6	55,8	2,9
	Поджаренная овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			24,9	40,3	96,4	821,7		49,9	122,8	346,2	107,6	6,4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			37,5	54,5	213,6	1450,1		61,3	180,4	483,1	146,6	9,5
Итого за день			37,5	54,5	213,6	1450,1		61,3	180,4	483,1	146,6	9,5

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
63,03	Фрикадельки из филе куриного	90	12	7,6	11	188,4	0,2	44,8	145,3	64,7	1,4
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	Подгарнировка овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,9	14,8	84,3	554,7	11,2	79,5	205,4	81,1	2,9
Обед											
751,03	Суп картофельный с бобовыми с гречками и мясом	250/10/10	8,4	7,1	28,8	205,8	13,5	53,9	110,9	42,5	2,6
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
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			25,8	41,9	111,1	894,2	19,9	101	310,7	80	5,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,7	56,7	195,5	1448,8	31,1	180,5	516,2	161,1	8,8
Итого за день			44,7	56,7	195,5	1448,8	31,1	180,5	516,2	161,1	8,8

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
284,06	Омлет натуральный	180	18,9	26	3,4	322,5	0,5	146,7	301,2	83,2	3,9
687,01	Мучное изделие	100	7,5	4,8	47,7	252	4,1	24,5	75,1	20	1,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			27,4	31,1	82,7	698,6	7,9	177,5	384,4	106,6	5,8
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	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
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			32,3	43,6	81,8	826,9	57,9	168,7	418	110,8	5,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			59,7	74,7	164,5	1525,5	65,8	346,2	802,4	217,4	11,7
Итого за день			59,7	74,7	164,5	1525,5	65,8	346,2	802,4	217,4	11,7

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
403,96	Плов из мяса	200	14,9	30,9	41,8	494,8	3,3	40,3	185,9	35,1	2,6
	Подгарнировка овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			17,2	36,4	81,3	699,8	25,8	73,4	209,9	46,4	3,7
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10/10	4,6	4,2	24,9	150,1	13,2	32,3	82,6	29,5	1,4
422,04	Тефтели	90	11,4	27,9	15,2	353	2,1	43,2	142,1	21,9	1,5
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
687,01	Мучное изделие	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			31,5	42,3	155,2	1085,5	21,7	153,5	478,1	132,5	9,4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			48,7	78,7	236,5	1785,2	47,5	226,9	688	178,9	13,1
Итого за день			48,7	78,7	236,5	1785,2	47,5	226,9	688	178,9	13,1

День: четверг

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
---	--------------------------------	-------	----------------------	--	--	----------------	---------------	---------------------------	--	--	--

реци	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
5,44	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6	1,4	68,3	39,2	30,7	1,9
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	Подгарнировка овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			17,3	19,1	70,3	501,4	31,8	134,7	149,2	71,4	4
Обед											
135,22	Суп из овощей с мясом	250/10	3,4	8,4	13,1	138,3	19,8	36,9	66,9	26	1,3
29,01	Паста Карбонара	200/5	15	11,5	40,9	340,6	1,6	46,8	182	57	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			20,9	23,5	94,8	672,7	36,1	107,8	271,6	92,3	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			38,2	42,6	165,1	1174,1	67,9	242,5	420,9	163,8	7,8
Итого за день			38,2	42,6	165,1	1174,1	67,9	242,5	420,9	163,8	7,8

День: пятница

Неделя: 2

№ реци	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
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
	Подгарнировка овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			27,6	33,2	74,1	685,9	11	67	290,6	47,7	4
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4	42,9	94,5	31,9	1,6
50,06	Котлета Детская	90	13	27,6	12,3	348,7	1	49,5	161,7	30	2
541,04	Рагу овощное	150	2,9	8	21,7	165,7	24,8	48,9	77,3	35,7	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
52,06	Хлеб пшеничный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23	47,8	95,2	880,3	53	165,3	356,2	106,9	6,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			50,5	81	169,2	1566,2	64	232,3	646,8	154,5	10,1
Итого за день			50,5	81	169,2	1566,2	64	232,3	646,8	154,5	10,1
Итого всего средняя			46,5	60,2	202,6	1498,6	52	260	605,2	179,1	10,7