



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



Согласовано:
Директор MAOU 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) 5-11 классы 321-40 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 5-11 классы												
Завтрак												
1,48	Бутерброд с маслом	40/10	1,3	8,7	6,5	105,2		4,6	9,1	1,9		
257,96	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,6	13,7	49	345,6	1,3	179,2	232,2	70,7	3,9	
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			17,3	28,1	82,6	630,6	4,5	215,8	336,5	101,9	5,9	
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	
358,14	Котлеты из филе куриного	100	13,6	10,7	12,6	232,7	0,3	46,7	165,5	71,9	1,4	
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6	
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			25,6	21,5	116,1	763,2	53,8	168,3	371,9	160,3	7,4	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			42,8	49,6	198,8	1393,8	58,3	384,1	708,4	262,2	13,3	
Итого за день			42,8	49,6	198,8	1393,8	58,3	384,1	708,4	262,2	13,3	

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 5-11 классы												
Завтрак												
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7	0,2	44,5	161,3	23,7	1,6	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6	
	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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			24,6	42,7	102,1	864,4	15	127,8	396,8	105	8,5	
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	250	16,3	33,1	55,8	572,2	4,5	53,7	207,4	41,9	3,1	
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			29,4	41,8	158,3	1083	23,6	113,7	363,9	91,6	6	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			54	84,5	260,5	1947,4	38,6	241,5	760,7	196,6	14,6	
Итого за день			54	84,5	260,5	1947,4	38,6	241,5	760,7	196,6	14,6	

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 5-11 классы												
Завтрак												
297,01	Запеканка из творога с повидлом	180/20	30,3	22	36,3	461,2	1	297,7	395,3	48,4	1,7	
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	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			39,4	27,3	118,9	852,4		8,3	329,7	482,2	72,6	3,5
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	180	6,4	5,8	46	250			21,1	54,4	11,7	0,9
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			25	25,9	184,6	1033,2		30,5	138,8	282,7	94,3	5,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			64,4	53,2	303,4	1885,7		38,8	468,5	764,9	166,9	9,1
Итого за день			64,4	53,2	303,4	1885,7		38,8	468,5	764,9	166,9	9,1

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	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 5-11 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	180	4,5	5,6	48,8	251,1			25,3	62,3	15,2	1,3
	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	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,6	18,8	94,4	593,4		16,6	104,4	109,9	53,2	4,1
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	180	9,2	7,1	49,6	286,6			61,1	218,1	73,3	6
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,3	28,5	120,2	841		43,2	158,1	463,3	172,9	9,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			45,9	47,3	214,5	1434,4		59,8	262,5	573,2	226,1	13,9
Итого за день			45,9	47,3	214,5	1434,4		59,8	262,5	573,2	226,1	13,9

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	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 5-11 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	180	6,4	5,8	46	250			21,1	54,4	11,7	0,9
	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	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			14,1	16,3	127,4	690,8		15,3	66,8	150,3	42,8	3,4
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	250	14,9	31,2	35,8	475,2		28,7	59,7	243	69,5	3,5
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			26,8	42,3	110,2	897,6		57	139,5	382	122,6	7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			40,9	58,6	237,6	1588,4		72,3	206,3	532,2	165,3	10,3
Итого за день			40,9	58,6	237,6	1588,4		72,3	206,3	532,2	165,3	10,3

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	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 5-11 классы											
Завтрак											
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	13,4	8,5	12,2	209,8	0,3	49,5	161,2	71,9	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9
	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			21,3	16,6	93,2	617,7	11,3	87,7	230,4	90,3	3,2
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	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
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,4	43,2	124,1	958,8	19,9	107	326,5	83,7	6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,8	59,8	217,3	1576,6	31,2	194,7	556,9	174	9,3
Итого за день			48,8	59,8	217,3	1576,6	31,2	194,7	556,9	174	9,3

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
284,96	Омлет натуральный	200	21	28,9	3,8	358,4	0,6	163	334,6	92,4	4,4	
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	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
Итого за Завтрак			30,1	34,2	86,3	749,6	8	195	421,5	116,7	6,2	
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	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			33,8	44,9	91,9	881,6	61,8	180,5	442,8	118,9	6,2	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			63,9	79,1	178,2	1631,3	69,8	375,5	864,3	235,6	12,4	
Итого за день			63,9	79,1	178,2	1631,3	69,8	375,5	864,3	235,6	12,4	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак и обед 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	
	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			18,6	38,6	95,2	777,1	27	86,7	231,4	53,3	4,2	
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	
422,32	Тефтели	100	12,4	32,5	15,9	401,7	2,4	45,2	154,4	23,7	1,6	
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	
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			35	48,4	168,9	1204,7	22	167,5	532,2	147,7	10,5	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			53,5	87	264,2	1981,8	48,9	254,2	763,6	201	14,8	
Итого за день			53,5	87	264,2	1981,8	48,9	254,2	763,6	201	14,8	

День: четверг

Неделя: 2

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

реп.	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 5-11 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	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	Подгарнировка 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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,4	21,2	78,1	554	39,6	150,4	172,9	80,1	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	Паста Карбонара	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,1	27,5	108,7	795,1	36,8	129,9	340,9	119,6	4,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			45,4	48,7	186,7	1349,1	76,4	280,3	513,8	199,7	8,8
Итого за день			45,4	48,7	186,7	1349,1	76,4	280,3	513,8	199,7	8,8

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	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 5-11 классы											
Завтрак											
23,02	Курица запеченная	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 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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			28,7	35,3	84,7	748,5	14,8	76,9	305,2	52	4,3
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
50,07	Котлета Детская	100	16,8	17,3	11	267,1	1,1	68,2	240,4	41,5	3,5
541,04	Рагу овощное	180	3,4	9,6	26,1	198,9	29,8	58,7	92,7	42,8	2
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,3	39,4	103	854,6	58,1	195,6	455,7	126,6	8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			57	74,7	187,8	1603,1	72,9	272,5	761	178,6	12,2
Итого за день			57	74,7	187,8	1603,1	72,9	272,5	761	178,6	12,2
Итого всего средняя			51,7	64,2	224,9	1639,2	56,7	294	679,9	200,6	11,9