



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



Согласовано:

Директор МАОУ Лицей №135

Пихтулова О.В.

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

Полдник 5-11 классы 128-56 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  |
| 1                                   | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              | 8             | 9                         | 10    | 11    | 12  |
| <b>Полдник 5-11 классы</b>          |                                |              |                      |      |      |                                |               |                           |       |       |     |
| <b>Полдник</b>                      |                                |              |                      |      |      |                                |               |                           |       |       |     |
| 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 |
|                                     | 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   |     |
| <b>Итого за Полдник</b>             |                                |              | 19,2                 | 20,4 | 80,2 | 595,2                          | 38,4          | 128,8                     | 299,1 | 121,3 | 3,9 |
| <b>Итого за Полдник 5-11 классы</b> |                                |              | 19,2                 | 20,4 | 80,2 | 595,2                          | 38,4          | 128,8                     | 299,1 | 121,3 | 3,9 |
| <b>Итого за день</b>                |                                |              | 19,2                 | 20,4 | 80,2 | 595,2                          | 38,4          | 128,8                     | 299,1 | 121,3 | 3,9 |

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    |                                |               | С                         | Ca    | P    | Mg  |
| 1                                   | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              | 8             | 9                         | 10    | 11   | 12  |
| <b>Полдник 5-11 классы</b>          |                                |              |                      |      |      |                                |               |                           |       |      |     |
| <b>Полдник</b>                      |                                |              |                      |      |      |                                |               |                           |       |      |     |
| 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 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    |     |
| <b>Итого за Полдник</b>             |                                |              | 18,6                 | 38,6 | 95,2 | 777,1                          | 27            | 86,7                      | 231,4 | 53,3 | 4,2 |
| <b>Итого за Полдник 5-11 классы</b> |                                |              | 18,6                 | 38,6 | 95,2 | 777,1                          | 27            | 86,7                      | 231,4 | 53,3 | 4,2 |
| <b>Итого за день</b>                |                                |              | 18,6                 | 38,6 | 95,2 | 777,1                          | 27            | 86,7                      | 231,4 | 53,3 | 4,2 |

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     |                                |               | С                         | Ca    | P    | Mg  |
| 1                                   | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9                         | 10    | 11   | 12  |
| <b>Полдник 5-11 классы</b>          |                                |              |                      |      |       |                                |               |                           |       |      |     |
| <b>Полдник</b>                      |                                |              |                      |      |       |                                |               |                           |       |      |     |
| 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 |
| 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                 | 40           | 1,2                  | 0,4  | 6,4   | 30,4                           |               | 2,4                       | 7,2   | 1,6  |     |
| <b>Итого за Полдник</b>             |                                |              | 19,7                 | 19,9 | 163,2 | 879,8                          | 18,4          | 85,2                      | 206,6 | 57,8 | 4,3 |
| <b>Итого за Полдник 5-11 классы</b> |                                |              | 19,7                 | 19,9 | 163,2 | 879,8                          | 18,4          | 85,2                      | 206,6 | 57,8 | 4,3 |
| <b>Итого за день</b>                |                                |              | 19,7                 | 19,9 | 163,2 | 879,8                          | 18,4          | 85,2                      | 206,6 | 57,8 | 4,3 |

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  |
| 1                          | 2                              | 3            | 4                    | 5   | 6    | 7                              | 8             | 9                         | 10    | 11   | 12  |
| <b>Полдник 5-11 классы</b> |                                |              |                      |     |      |                                |               |                           |       |      |     |
| <b>Полдник</b>             |                                |              |                      |     |      |                                |               |                           |       |      |     |
| 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 | 40  | 1,2 | 0,4  | 6,4  | 30,4  |  |      | 2,4   | 7,2 | 1,6   |     |
| <b>Итого за Полдник</b>             |                |     | 21  | 19,4 | 90,2 | 623,5 |  | 30,8 | 111,6 | 358 | 138,6 | 8,2 |
| <b>Итого за Полдник 5-11 классы</b> |                |     | 21  | 19,4 | 90,2 | 623,5 |  | 30,8 | 111,6 | 358 | 138,6 | 8,2 |
| <b>Итого за день</b>                |                |     | 21  | 19,4 | 90,2 | 623,5 |  | 30,8 | 111,6 | 358 | 138,6 | 8,2 |

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  |    |
| <b>Полдник 5-11 классы</b>          |                                |              |                      |      |      |                                |               |                           |      |      |     |    |
| <b>Полдник</b>                      |                                |              |                      |      |      |                                |               |                           |      |      |     |    |
| 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 |    |
|                                     | 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    |     |    |
| <b>Итого за Полдник</b>             |                                |              | 17,2                 | 36,7 | 75,2 | 680,1                          | 51,2          | 92,8                      | 267  | 80,8 | 4,6 |    |
| <b>Итого за Полдник 5-11 классы</b> |                                |              | 17,2                 | 36,7 | 75,2 | 680,1                          | 51,2          | 92,8                      | 267  | 80,8 | 4,6 |    |
| <b>Итого за день</b>                |                                |              | 17,2                 | 36,7 | 75,2 | 680,1                          | 51,2          | 92,8                      | 267  | 80,8 | 4,6 |    |

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  |    |
| <b>Полдник 5-11 классы</b>          |                                |              |                      |      |      |                                |               |                           |       |      |     |    |
| <b>Полдник</b>                      |                                |              |                      |      |      |                                |               |                           |       |      |     |    |
| 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 |    |
|                                     | 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  |     |    |
| <b>Итого за Полдник</b>             |                                |              | 17,6                 | 38,5 | 88,4 | 746,9                          | 18            | 64,8                      | 212,2 | 43   | 3,7 |    |
| <b>Итого за Полдник 5-11 классы</b> |                                |              | 17,6                 | 38,5 | 88,4 | 746,9                          | 18            | 64,8                      | 212,2 | 43   | 3,7 |    |
| <b>Итого за день</b>                |                                |              | 17,6                 | 38,5 | 88,4 | 746,9                          | 18            | 64,8                      | 212,2 | 43   | 3,7 |    |

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    |                                |               | С                         | Ca    | P    | Mg  | Fe |
| 1                                   | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              | 8             | 9                         | 10    | 11   | 12  |    |
| <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   |    |
| 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  |     |    |
| <b>Итого за Полдник</b>             |                                |              | 28,2                 | 35,9 | 67,7 | 688,8                          | 38,2          | 111,6                     | 359,3 | 78,1 | 4,5 |    |
| <b>Итого за Полдник 5-11 классы</b> |                                |              | 28,2                 | 35,9 | 67,7 | 688,8                          | 38,2          | 111,6                     | 359,3 | 78,1 | 4,5 |    |
| <b>Итого за день</b>                |                                |              | 28,2                 | 35,9 | 67,7 | 688,8                          | 38,2          | 111,6                     | 359,3 | 78,1 | 4,5 |    |

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  |    |
| <b>Полдник 5-11 классы</b>          |                                |              |                      |      |       |                                |               |                           |       |       |     |    |
| <b>Полдник</b>                      |                                |              |                      |      |       |                                |               |                           |       |       |     |    |
| 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   |    |
| 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                 | 40           | 1,2                  | 0,4  | 6,4   | 30,4                           |               | 2,4                       | 7,2   | 1,6   |     |    |
| <b>Итого за Полдник</b>             |                                |              | 28,5                 | 43,5 | 134,5 | 1008,9                         | 8,7           | 131,6                     | 438,8 | 115,8 | 9,1 |    |
| <b>Итого за Полдник 5-11 классы</b> |                                |              | 28,5                 | 43,5 | 134,5 | 1008,9                         | 8,7           | 131,6                     | 438,8 | 115,8 | 9,1 |    |
| <b>Итого за день</b>                |                                |              | 28,5                 | 43,5 | 134,5 | 1008,9                         | 8,7           | 131,6                     | 438,8 | 115,8 | 9,1 |    |

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     |                                |               | С                         | Ca    | P    | Mg  |
| 1                                   | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9                         | 10    | 11   | 12  |
| <b>Полдник 5-11 классы</b>          |                                |              |                      |      |       |                                |               |                           |       |      |     |
| <b>Полдник</b>                      |                                |              |                      |      |       |                                |               |                           |       |      |     |
| 54,08                               | Купаты с соусом                | 100          | 5,7                  | 7    | 42,8  | 257                            | 0,5           | 22,3                      | 74,1  | 21,7 | 1,4 |
| 516,04                              | Макаронные изделия отварные    | 180          | 6,4                  | 5,8  | 46    | 250                            |               | 21,1                      | 54,4  | 11,7 | 0,9 |
|                                     | Поджаривание 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  |     |
| <b>Итого за Полдник</b>             |                                |              | 13,8                 | 16,2 | 124,8 | 678,1                          | 15,3          | 65,6                      | 145,8 | 41,5 | 3,3 |
| <b>Итого за Полдник 5-11 классы</b> |                                |              | 13,8                 | 16,2 | 124,8 | 678,1                          | 15,3          | 65,6                      | 145,8 | 41,5 | 3,3 |
| <b>Итого за день</b>                |                                |              | 13,8                 | 16,2 | 124,8 | 678,1                          | 15,3          | 65,6                      | 145,8 | 41,5 | 3,3 |

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    |                                |               | С                         | Ca    | P    | Mg  |
| 1                                   | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              | 8             | 9                         | 10    | 11   | 12  |
| <b>Полдник 5-11 классы</b>          |                                |              |                      |      |      |                                |               |                           |       |      |     |
| <b>Полдник</b>                      |                                |              |                      |      |      |                                |               |                           |       |      |     |
| 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   |
|                                     | Поджаривание 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  |     |
| <b>Итого за Полдник</b>             |                                |              | 21,9                 | 30,3 | 73,1 | 637,1                          | 45,7          | 149,1                     | 350,5 | 92,4 | 6,4 |
| <b>Итого за Полдник 5-11 классы</b> |                                |              | 21,9                 | 30,3 | 73,1 | 637,1                          | 45,7          | 149,1                     | 350,5 | 92,4 | 6,4 |
| <b>Итого за день</b>                |                                |              | 21,9                 | 30,3 | 73,1 | 637,1                          | 45,7          | 149,1                     | 350,5 | 92,4 | 6,4 |
| <b>Итого всего средняя</b>          |                                |              | 20,6                 | 29,9 | 99,2 | 731,6                          | 29,2          | 102,8                     | 286,9 | 82,3 | 5,2 |

