



Утверждаю:

 Директор ООО "Школяр"  
 Степанова А.Г.


Согласовано:

 Директор MAOU Лицей №135  
 Пихтулова О.В.

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025**  
**Обед 5-11 классы 192-84 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>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
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
	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	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	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>25,6</b>	<b>24,5</b>	<b>107,6</b>	<b>756,6</b>	<b>52,4</b>	<b>167,6</b>	<b>368,3</b>	<b>155,6</b>	<b>5,5</b>
	<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>		<b>25,6</b>	<b>24,5</b>	<b>107,6</b>	<b>756,6</b>	<b>52,4</b>	<b>167,6</b>	<b>368,3</b>	<b>155,6</b>	<b>5,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>25,6</b>	<b>24,5</b>	<b>107,6</b>	<b>756,6</b>	<b>52,4</b>	<b>167,6</b>	<b>368,3</b>	<b>155,6</b>	<b>5,5</b>

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>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
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
	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	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	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>24,5</b>	<b>43,2</b>	<b>127,2</b>	<b>959,7</b>	<b>39,7</b>	<b>120,8</b>	<b>319,9</b>	<b>83,6</b>	<b>5,6</b>
	<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>		<b>24,5</b>	<b>43,2</b>	<b>127,2</b>	<b>959,7</b>	<b>39,7</b>	<b>120,8</b>	<b>319,9</b>	<b>83,6</b>	<b>5,6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>24,5</b>	<b>43,2</b>	<b>127,2</b>	<b>959,7</b>	<b>39,7</b>	<b>120,8</b>	<b>319,9</b>	<b>83,6</b>	<b>5,6</b>

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>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
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
	Подгарнировка 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	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	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>25,4</b>	<b>28,9</b>	<b>187,4</b>	<b>1072,7</b>	<b>42</b>	<b>154,1</b>	<b>290,1</b>	<b>98,5</b>	<b>5,9</b>
	<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>		<b>25,4</b>	<b>28,9</b>	<b>187,4</b>	<b>1072,7</b>	<b>42</b>	<b>154,1</b>	<b>290,1</b>	<b>98,5</b>	<b>5,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>25,4</b>	<b>28,9</b>	<b>187,4</b>	<b>1072,7</b>	<b>42</b>	<b>154,1</b>	<b>290,1</b>	<b>98,5</b>	<b>5,9</b>

День: четверг  
 Неделя: 1

№	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)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
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
	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	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,3</b>	<b>28,5</b>	<b>120,2</b>	<b>841</b>	<b>43,2</b>	<b>158,1</b>	<b>463,3</b>	<b>172,9</b>	<b>9,8</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>27,3</b>	<b>28,5</b>	<b>120,2</b>	<b>841</b>	<b>43,2</b>	<b>158,1</b>	<b>463,3</b>	<b>172,9</b>	<b>9,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,3</b>	<b>28,5</b>	<b>120,2</b>	<b>841</b>	<b>43,2</b>	<b>158,1</b>	<b>463,3</b>	<b>172,9</b>	<b>9,8</b>

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
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
	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	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,8</b>	<b>42,3</b>	<b>110,2</b>	<b>897,6</b>	<b>57</b>	<b>139,5</b>	<b>382</b>	<b>122,6</b>	<b>7</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>26,8</b>	<b>42,3</b>	<b>110,2</b>	<b>897,6</b>	<b>57</b>	<b>139,5</b>	<b>382</b>	<b>122,6</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26,8</b>	<b>42,3</b>	<b>110,2</b>	<b>897,6</b>	<b>57</b>	<b>139,5</b>	<b>382</b>	<b>122,6</b>	<b>7</b>

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
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
	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	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,8</b>	<b>46,2</b>	<b>126,9</b>	<b>998,3</b>	<b>31,5</b>	<b>122,3</b>	<b>333,9</b>	<b>88</b>	<b>6,3</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>27,8</b>	<b>46,2</b>	<b>126,9</b>	<b>998,3</b>	<b>31,5</b>	<b>122,3</b>	<b>333,9</b>	<b>88</b>	<b>6,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,8</b>	<b>46,2</b>	<b>126,9</b>	<b>998,3</b>	<b>31,5</b>	<b>122,3</b>	<b>333,9</b>	<b>88</b>	<b>6,3</b>

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
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
	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	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,8</b>	<b>44,9</b>	<b>91,9</b>	<b>881,6</b>	<b>61,8</b>	<b>180,5</b>	<b>442,8</b>	<b>118,9</b>	<b>6,2</b>
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>33,8</b>	<b>44,9</b>	<b>91,9</b>	<b>881,6</b>	<b>61,8</b>	<b>180,5</b>	<b>442,8</b>	<b>118,9</b>	<b>6,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,8</b>	<b>44,9</b>	<b>91,9</b>	<b>881,6</b>	<b>61,8</b>	<b>180,5</b>	<b>442,8</b>	<b>118,9</b>	<b>6,2</b>



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>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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	
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	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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>34,8</b>	<b>48,2</b>	<b>168</b>	<b>1199,1</b>	<b>21,5</b>	<b>166,3</b>	<b>529,1</b>	<b>146,6</b>	<b>10,5</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>34,8</b>	<b>48,2</b>	<b>168</b>	<b>1199,1</b>	<b>21,5</b>	<b>166,3</b>	<b>529,1</b>	<b>146,6</b>	<b>10,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34,8</b>	<b>48,2</b>	<b>168</b>	<b>1199,1</b>	<b>21,5</b>	<b>166,3</b>	<b>529,1</b>	<b>146,6</b>	<b>10,5</b>	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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	
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	
	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	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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>18,9</b>	<b>25,1</b>	<b>147,5</b>	<b>862</b>	<b>35</b>	<b>106,1</b>	<b>223,5</b>	<b>69,9</b>	<b>4,6</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>18,9</b>	<b>25,1</b>	<b>147,5</b>	<b>862</b>	<b>35</b>	<b>106,1</b>	<b>223,5</b>	<b>69,9</b>	<b>4,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>18,9</b>	<b>25,1</b>	<b>147,5</b>	<b>862</b>	<b>35</b>	<b>106,1</b>	<b>223,5</b>	<b>69,9</b>	<b>4,6</b>	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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	
	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	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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,3</b>	<b>39,4</b>	<b>103</b>	<b>854,6</b>	<b>58,1</b>	<b>195,6</b>	<b>455,7</b>	<b>126,6</b>	<b>8</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>28,3</b>	<b>39,4</b>	<b>103</b>	<b>854,6</b>	<b>58,1</b>	<b>195,6</b>	<b>455,7</b>	<b>126,6</b>	<b>8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>28,3</b>	<b>39,4</b>	<b>103</b>	<b>854,6</b>	<b>58,1</b>	<b>195,6</b>	<b>455,7</b>	<b>126,6</b>	<b>8</b>	
<b>Итого всего средняя</b>			<b>27,3</b>	<b>37,1</b>	<b>129</b>	<b>932,3</b>	<b>44,2</b>	<b>151,1</b>	<b>380,9</b>	<b>118,3</b>	<b>6,9</b>	

