

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

Обед + полдник (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	
Обед и полдник 1-4 классы												
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	
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			28,3	22,3	175,7	1005,5	69,3	189,6	397,1	170,6	10,6	
Итого за день			28,3	22,3	175,7	1005,5	69,3	189,6	397,1	170,6	10,6	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 1-4 классы												
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	
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			33,2	42,9	213,5	1319,1	41,8	137,4	407,1	109,8	9,2	
Итого за день			33,2	42,9	213,5	1319,1	41,8	137,4	407,1	109,8	9,2	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 1-4 классы												
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
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			29,1	28,2	246	1305	49,8	172,3	338,3	117,4	9,2
Итого за день			29,1	28,2	246	1305	49,8	172,3	338,3	117,4	9,2

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	
Обед и полдник 1-4 классы												
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	
13,21	Бигус с курицей	250	15,8	22,1	22,2	347,2	117,8	139,9	194,2	56,3	3,7	
	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			22,5	31,3	80,5	673,6	133,4	191,5	304	93,3	5,9	
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			28,6	34,9	154,4	1009,8	152,8	230,4	374	119,5	9,6	
Итого за день			28,6	34,9	154,4	1009,8	152,8	230,4	374	119,5	9,6	

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	
Обед и полдник 1-4 классы												
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	
	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	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	
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31	43,9	170,3	1158	69,2	161,7	416,2	133,9	10,1	
Итого за день			31	43,9	170,3	1158	69,2	161,7	416,2	133,9	10,1	

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	
Обед и полдник 1-4 классы												
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
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31,9	45,5	185	1230,4	39,3	139,9	380,8	106,2	9,5
Итого за день			31,9	45,5	185	1230,4	39,3	139,9	380,8	106,2	9,5

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	
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5	
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2	
472,96	Гюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	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	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			32,1	43,6	80,9	822,5	53,7	157,5	410,1	104,9	5,8	
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			38,2	47,2	154,8	1158,8	73	196,4	480,2	131,1	9,5	
Итого за день			38,2	47,2	154,8	1158,8	73	196,4	480,2	131,1	9,5	

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	
Обед и полдник 1-4 классы												
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	
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	
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			31,3	42,1	154,3	1079,9	21,2	152,3	475	131,4	9,4	
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			37,4	45,7	228,2	1416,2	40,5	191,2	545	157,6	13,1	
Итого за день			37,4	45,7	228,2	1416,2	40,5	191,2	545	157,6	13,1	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 1-4 классы												
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	

	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	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
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			27	27,1	168,7	1009		55,5	146,6	341,7	118,6	7,5
Итого за день			27	27,1	168,7	1009		55,5	146,6	341,7	118,6	7,5

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	
Обед и полдник 1-4 классы												
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	
	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	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	
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			29,1	51,4	169,1	1216,5	72,4	204,2	426,2	133,1	9,9	
Итого за день			29,1	51,4	169,1	1216,5	72,4	204,2	426,2	133,1	9,9	
Итого всего средняя			31,4	38,9	186,6	1182,8	66,3	177	410,7	129,8	9,8	