

Согласовано.

Глава администрации  
МО «Майнский район»  
Шуёнков О.В.



Утверждаю.

Директор МОУ  
«Майнский многопрофильный  
лицей имени В.А.Яковлева»  
Л.Н.Дёмина  
Приказ №459 от 31.08.2023г.



## МЕНЮ

муниципального общеобразовательного учреждения  
«Майнский многопрофильный лицей имени В.А.Яковлева»  
12-18 лет

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

понедельник

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12
71,19	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	9,03	12,26	36,0	281,3	0,27	0,25	1,60	0,067	0,13	178,22	122,37	0,078	0,017	81,81	0,18	8,36	0,66
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,19</b>	<b>18,45</b>	<b>107,94</b>	<b>653,00</b>	<b>0,45</b>	<b>0,52</b>	<b>14,73</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>356,42</b>	<b>290,37</b>	<b>0,84</b>	<b>0,02</b>	<b>242,34</b>	<b>0,39</b>	<b>34,66</b>	<b>2,06</b>
<b>Обед</b>																			
10,40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38,0	0,10
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,040	0,03	6,00	0,050	0	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0,000	13,00	0,30
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками ржаными на бульоне	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51
267,65	Котлеты мясные	100	15,41	11,36	5,48	215,67	0,14	0,13	3,2	0,0013	0,07	28,30	124,24	0,94	0,014	31,72	0,075	26,03	1,62
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33

Итого за Обед	32,1	25,05	130,36	914,74	0,77	0,46	43,03	0,11	0,12	253,21	529,87	1,07	0,14	283,59	1,12	158,81	4,11
<b>Итого в день</b>	<b>52,24</b>	<b>43,50</b>	<b>238,30</b>	<b>1567,74</b>	<b>1,22</b>	<b>0,98</b>	<b>57,76</b>	<b>0,23</b>	<b>0,30</b>	<b>609,63</b>	<b>820,24</b>	<b>1,91</b>	<b>0,16</b>	<b>525,93</b>	<b>1,51</b>	<b>193,47</b>	<b>6,17</b>

среда

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,1	0,020	0	176,00	100,00	0,0	0,02	17,60	0,0000	7,00	0,20
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	11,09	15,78	40,80	327,01	0,36	0,32	2,16	0,072	0,2	237,6	163,2	0,100	0,018	109,0	0,250	11,2	0,87
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,3	0,04	0,15	1,3	0,0300	0,3	120,4	90	0	0,25	187,9	0	14	0,12
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,81</b>	<b>25,52</b>	<b>104,82</b>	<b>718,69</b>	<b>0,48</b>	<b>0,55</b>	<b>4,78</b>	<b>0,122</b>	<b>0,50</b>	<b>544,0</b>	<b>385,7</b>	<b>1,030</b>	<b>0,29</b>	<b>323,70</b>	<b>0,3</b>	<b>32,2</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>																			
53,35	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	100	1,28	5,06	3,76	51,61	0,033	0,03	1,71	0,028	0	42,75	22,70	0,005	0,028	15,33	0,80	15,00	0,46
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,9	89,70	0,057	0,05	15,7	0,000	0	49,2	49	0,000	0,000	38,3	0,000	22,1	0,88
239,44	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,04	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,07	0,06	52,56	116,2	0,0	0,0	69,6	0,025	39,50	1,42
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,000	17,1	0,0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед</b>			<b>21,76</b>	<b>29,77</b>	<b>108,37</b>	<b>695,23</b>	<b>0,57</b>	<b>0,43</b>	<b>32,58</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>357,56</b>	<b>614,71</b>	<b>0,16</b>	<b>0,03</b>	<b>178,41</b>	<b>0,88</b>	<b>182,60</b>	<b>6,81</b>
<b>Итого в день</b>			<b>48,57</b>	<b>55,29</b>	<b>213,19</b>	<b>1413,92</b>	<b>1,05</b>	<b>0,98</b>	<b>37,36</b>	<b>0,27</b>	<b>0,56</b>	<b>901,58</b>	<b>1000,37</b>	<b>1,19</b>	<b>0,32</b>	<b>502,11</b>	<b>1,15</b>	<b>214,75</b>	<b>8,88</b>

вторник

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,0	0,00	1,70	0	5,00	0,12
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,6	36	80,7	507,5	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,0	0,0	0,000	0,00	0,0	0,010	39,4	1,35
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0	0	10,00	32,50	0,7	0,00	9,20	0,0	0,00	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,33</b>	<b>37,10</b>	<b>145,28</b>	<b>786,38</b>	<b>0,26</b>	<b>0,38</b>	<b>15,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,20</b>	<b>238,05</b>	<b>43,50</b>	<b>0,70</b>	<b>0,02</b>	<b>42,67</b>	<b>0,01</b>	<b>44,40</b>	<b>3,22</b>
<b>Обед</b>																			
7,03	Салат "Витаминный"(капуста консервированная,кукуруза) заправленный	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,08	0,05	38,30	0,00	0,00	49,60	72,30	0,00	0,07	153,40	0,002	12,70	0,91
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	250	2,34	2,650	10,95	74,56	0,062	0,062	19,6	0,75	0,00	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
291,33	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,2	0,1	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,0	0,0	24,5	110,6	0,02	0,00	17,1	0,0	32,9	1,33

Итого за Обед	33,34	40,91	126,79	989,70	0,50	0,38	67,81	0,75	0,00	170,20	494,13	0,20	0,97	558,36	0,08	135,44	5,77
<b>Итого в день</b>	<b>65,7</b>	<b>78,0</b>	<b>272,1</b>	<b>1776,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>83,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>408,3</b>	<b>537,6</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>601,0</b>	<b>0,1</b>	<b>179,8</b>	<b>9,0</b>

четверг

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
51,06	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	100	6,71	12,42	4,82	158,06	0,04	0,123	3,7	0,0100	0	99,4	16,36	38,500	0,01	162,00	0,035	35,50	0,73
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0	0	10,00	32,50	0,7	0,00	9,20	0,0	0,00	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,51</b>	<b>26,89</b>	<b>103,50</b>	<b>751,58</b>	<b>0,32</b>	<b>0,37</b>	<b>13,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>162,84</b>	<b>195,24</b>	<b>39,36</b>	<b>0,23</b>	<b>480,26</b>	<b>0,13</b>	<b>88,33</b>	<b>2,65</b>
<b>Обед</b>																			
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86
124,48	Суп овощной на бульоне	250	7,25	7,0	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,070	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
33,09	Биточки" Детские" тушеные под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С-	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,000	17,1	0,0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед</b>			<b>48,63</b>	<b>34,89</b>	<b>170,10</b>	<b>1206,03</b>	<b>0,79</b>	<b>0,46</b>	<b>26,73</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>222,21</b>	<b>483,97</b>	<b>0,30</b>	<b>0,69</b>	<b>180,20</b>	<b>0,36</b>	<b>176,73</b>	<b>6,42</b>
<b>Итого в день</b>			<b>74,14</b>	<b>61,78</b>	<b>273,60</b>	<b>1957,61</b>	<b>1,11</b>	<b>0,83</b>	<b>39,89</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>385,05</b>	<b>679,21</b>	<b>39,66</b>	<b>0,92</b>	<b>660,46</b>	<b>0,49</b>	<b>265,06</b>	<b>9,07</b>

пятница

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	150	0,40	0,4	10,0	42,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0	16,0	11,0	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,12
340,34	Омлет запеченный с картофелем и маслом сливочным	200	14,20	47,97	21,08	466,50	0,17	0,48	6,25	0,250	2,40	99,41	249,10	0,08	0,040	703,46	0,28	34,13	3,10
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,5	0,0000	0,01	2,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,60	0	15,83	0	4,4	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0	0	10,00	32,50	0,7	0,00	9,20	0,0	0,00	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,88</b>	<b>49,06</b>	<b>85,45</b>	<b>744,34</b>	<b>0,29</b>	<b>0,53</b>	<b>20,33</b>	<b>0,25</b>	<b>2,40</b>	<b>130,66</b>	<b>300,84</b>	<b>1,38</b>	<b>0,04</b>	<b>730,19</b>	<b>0,37</b>	<b>43,53</b>	<b>4,97</b>
<b>Обед</b>																			
4,19	Фрукт порционно / Банан	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98
52,00	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	0,033	9,50	0,016	0	36,38	41,10	0,00	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13

489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	74,20	0,033	61,6	2,93
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,000	17,1	0,0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед</b>		<b>26,49</b>	<b>23,32</b>	<b>115,56</b>	<b>720,10</b>	<b>0,90</b>	<b>0,88</b>	<b>54,97</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>228,02</b>	<b>513,72</b>	<b>0,24</b>	<b>0,37</b>	<b>350,66</b>	<b>0,11</b>	<b>161,04</b>	<b>7,94</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>47,37</b>	<b>72,38</b>	<b>201,01</b>	<b>1464,44</b>	<b>1,19</b>	<b>1,41</b>	<b>75,30</b>	<b>0,37</b>	<b>2,43</b>	<b>358,68</b>	<b>814,56</b>	<b>1,62</b>	<b>0,41</b>	<b>1080,85</b>	<b>0,48</b>	<b>204,57</b>	<b>12,91</b>	