



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

Согласовано:  
 Директор МАОУ Лицей №180 "Полифорум"  
 Елохина О.В.



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025**  
**Завтрак (дотация) 1-4 классы 128-56 рублей безмолочная диета**

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	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
257,33	Каша кукурузная безмолочная	200	4,4	10	41,5	263,8		25,6	153,8	46,2	1,7	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
8 574	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
<b>Итого за Завтрак</b>			5,8	10,3	84,4	433,8	16,3	47,9	173	58,7	4,6	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			5,8	10,3	84,4	433,8	16,3	47,9	173	58,7	4,6	
<b>Итого за день</b>			5,8	10,3	84,4	433,8	16,3	47,9	173	58,7	4,6	

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	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
28,18	Паста Болоньез	200	14,4	25,6	39,6	437,6	2,2	27,2	164	22,9	1,7	
	Подгарнировка овощная	45	0,6	4,5	4,2	59,2	17,3	23	11,1	6,4	0,4	
8 574	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,3	94		9,2	34,8	13,2	0,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,3	30,6	89,9	692	22,8	63,9	212,6	44,7	3,6	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			18,3	30,6	89,9	692	22,8	63,9	212,6	44,7	3,6	
<b>Итого за день</b>			18,3	30,6	89,9	692	22,8	63,9	212,6	44,7	3,6	

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	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
466,03	Рис припущенный	200	4,9	6,3	54,2	279,2		28,1	69,3	16,9	1,5	
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
8 574	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1	
<b>Итого за Завтрак</b>			9,7	8,8	118,3	570,3	24	70,3	131,4	47,4	5,5	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			9,7	8,8	118,3	570,3	24	70,3	131,4	47,4	5,5	
<b>Итого за день</b>			9,7	8,8	118,3	570,3	24	70,3	131,4	47,4	5,5	

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	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
262,11	Каша пшеничная безмолочная	200	4,8	11,2	34,4	248,6		20,6	93,2	42,3	3	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
8 574	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			7,7	11,5	87	466,3	16,3	48	133,1	63,5	6,4	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			7,7	11,5	87	466,3	16,3	48	133,1	63,5	6,4	



Итого за день	7,7	11,5	87	466,3	16,3	48	133,1	63,5
---------------	-----	------	----	-------	------	----	-------	------

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</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	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
8 574	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			14,1	14,2	126,9	676,1	11,4	62,7	157,7	47,7	3,7
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			14,1	14,2	126,9	676,1	11,4	62,7	157,7	47,7	3,7
<b>Итого за день</b>			14,1	14,2	126,9	676,1	11,4	62,7	157,7	47,7	3,7

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
257,34	Каша ячневая безмолочная	200	4,6	10,6	38,5	257,9		9,8	152,3	1,9	0,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
8 574	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			7,5	10,9	91,1	475,7	16,3	37,2	192,1	23,1	4,4
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			7,5	10,9	91,1	475,7	16,3	37,2	192,1	23,1	4,4
<b>Итого за день</b>			7,5	10,9	91,1	475,7	16,3	37,2	192,1	23,1	4,4

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
470,09	Картофель отварной	200	4	6	39,5	218,4	30	31,2	117,3	48,2	2
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>			8,8	11,5	95	502,8	52,5	72,8	175,9	74	4,1
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			8,8	11,5	95	502,8	52,5	72,8	175,9	74	4,1
<b>Итого за день</b>			8,8	11,5	95	502,8	52,5	72,8	175,9	74	4,1

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
28,18	Паста Болоньез	200	14,4	25,6	39,6	437,6	2,2	27,2	164	22,9	1,7
	Подгарнировка овощная	55	0,8	5,5	5,1	72,3	21,2	28,1	13,5	7,8	0,5
	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,6	0,5	21,7	105,8		10,4	39,2	14,9	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>			18,8	31,6	93,3	716,9	26,6	70,2	219,4	47,8	3,8
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			18,8	31,6	93,3	716,9	26,6	70,2	219,4	47,8	3,8
<b>Итого за день</b>			18,8	31,6	93,3	716,9	26,6	70,2	219,4	47,8	3,8

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											



Завтрак											
2,11	Каша пшенная безмолочная	200	4,8	11,2	34,4	248,6		20,6	93,2	42,3	3
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			7,7	11,5	87	466,3	16,3	48	133,1	63,5	6,4
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			7,7	11,5	87	466,3	16,3	48	133,1	63,5	6,4
<b>Итого за день</b>			7,7	11,5	87	466,3	16,3	48	133,1	63,5	6,4

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>Завтрак 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</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	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8	
	Напиток без молока	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,6	24,2	117,5		11,5	43,5	16,5	1	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,4	12,5	134,7	696,8	3,7	57	170,1	51,5	3,9	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			15,4	12,5	134,7	696,8	3,7	57	170,1	51,5	3,9	
<b>Итого за день</b>			15,4	12,5	134,7	696,8	3,7	57	170,1	51,5	3,9	
<b>Итого всего средняя</b>			11,4	15,3	100,8	569,7	20,6	57,8	169,8	52,2	4,6	