



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

Согласовано:  
Директор MAOU Лицей №160 "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 108-64 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>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
1,4	Бутерброд с маслом	30/10	1	8,6	4,9	97,6		4	7,3	1,5	
257,23	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	7,4	11,9	48,2	317,5	1	147,2	250,8	62,7	2
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			8,9	20,4	91,1	562,4	17,2	171,7	271,8	75,4	4,8
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			8,9	20,4	91,1	562,4	17,2	171,7	271,8	75,4	4,8
<b>Итого за день</b>			8,9	20,4	91,1	562,4	17,2	171,7	271,8	75,4	4,8

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>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
28,18	Паста Болоньез	200/5	14,8	26,3	40,6	448,5	2,2	27,9	168,1	23,5	1,8
	Подгарнировка овощная	45	0,6	4,5	4,2	59,2	17,3	23	11,1	6,4	0,4
	Напиток	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>			18,6	31,2	90,9	703	22,8	64,6	216,7	45,3	3,6
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			18,6	31,2	90,9	703	22,8	64,6	216,7	45,3	3,6
<b>Итого за день</b>			18,6	31,2	90,9	703	22,8	64,6	216,7	45,3	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
874,04	Залеканка творожная с курагой и соусом молочным	150/100	22,7	19,2	69	531,1	1,7	296,4	336,2	65,5	4,2
	Напиток	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>			26,8	19,8	119,9	749,8	4,9	312,3	382,4	84,2	5,8
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			26,8	19,8	119,9	749,8	4,9	312,3	382,4	84,2	5,8
<b>Итого за день</b>			26,8	19,8	119,9	749,8	4,9	312,3	382,4	84,2	5,8

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>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5	1,3	142,8	185,1	56,6	3,1
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			14,5	18,4	82,1	535,7	18,1	165,3	313,1	69,1	6
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			14,5	18,4	82,1	535,7	18,1	165,3	313,1	69,1	6
<b>Итого за день</b>			14,5	18,4	82,1	535,7	18,1	165,3	313,1	69,1	6



День: пятница  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2	
	Напиток	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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>												
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2		
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	12	43,2	299,7	1	130,6	243,4	16	1,1	
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			14,2	17,7	86,1	541,9	17,8	153,1	371,3	28,4	3,9	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			14,2	17,7	86,1	541,9	17,8	153,1	371,3	28,4	3,9	
<b>Итого за день</b>			14,2	17,7	86,1	541,9	17,8	153,1	371,3	28,4	3,9	

День: вторник  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>												
284,96	Омлет натуральный	200	21	28,9	3,8	358,4	0,6	163	334,6	92,4	4,4	
	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	
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>			25,8	34,4	59,3	642,9	23,1	204,6	393,2	118,2	6,5	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			25,8	34,4	59,3	642,9	23,1	204,6	393,2	118,2	6,5	
<b>Итого за день</b>			25,8	34,4	59,3	642,9	23,1	204,6	393,2	118,2	6,5	

День: среда  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	200/5	14,8	26,3	40,6	448,5	2,2	27,9	168,1	23,5	1,8	
	Подгарнировка овощная	55	0,8	5,5	5,1	72,3	21,2	28,1	13,5	7,8	0,5	
	Напиток	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>			19,2	32,3	94,3	727,8	26,7	70,9	223,5	48,3	3,8	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			19,2	32,3	94,3	727,8	26,7	70,9	223,5	48,3	3,8	
<b>Итого за день</b>			19,2	32,3	94,3	727,8	26,7	70,9	223,5	48,3	3,8	

День: четверг  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>												
1,4	Бутерброд с маслом	30/10	1	8,6	4,9	97,6		4	7,3	1,5		



пшеничная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5	1,3	142,8	185,1	56,6	3,1
рукт	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
Итого за Завтрак		9,2	21,2	82,2	538,3	17,6	167,3	206,2	69,4	6
Итого за Завтрак 1-4 классы		9,2	21,2	82,2	538,3	17,6	167,3	206,2	69,4	6
Итого за день		9,2	21,2	82,2	538,3	17,6	167,3	206,2	69,4	6

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	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
Итого за Завтрак			15,4	12,5	134,7	696,8	3,7	57	170,1	51,5	3,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,4	12,5	134,7	696,8	3,7	57	170,1	51,5	3,9
Итого за день			15,4	12,5	134,7	696,8	3,7	57	170,1	51,5	3,9
Итого всего средняя			16,7	22,2	96,8	637,5	16,3	143	270,6	63,8	4,8