



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

Согласовано:
 Директор МАГУ Лицей №180 "Политорум"
 Елохина О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

Завтрак 5-11 классы 128-56 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 | |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 3,3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 6,3 | 5,8 | 4,8 | 95 | 0,6 | 2 | 114,2 | 1,2 | | |
| 257,96 | Каша рисовая молочная с маслом | 250/10 | 7,4 | 12,5 | 57,1 | 356,5 | 1,2 | 176 | 167,2 | 31,5 | 1,4 | |
| | 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 | |
| Итого за Завтрак | | | 14,1 | 18,3 | 100 | 598,7 | 18 | 198,5 | 295,2 | 44 | 4,2 | |
| Итого за Завтрак 5-11 классы | | | 14,1 | 18,3 | 100 | 598,7 | 18 | 198,5 | 295,2 | 44 | 4,2 | |
| Итого за день | | | 14,1 | 18,3 | 100 | 598,7 | 18 | 198,5 | 295,2 | 44 | 4,2 | |

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 | |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 50 | 4 | 0,6 | 24,2 | 117,5 | | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 | |
| Итого за Завтрак | | | 16,4 | 15,3 | 141,6 | 752,1 | 11,4 | 69,6 | 179,7 | 55 | 4,2 | |
| Итого за Завтрак 5-11 классы | | | 16,4 | 15,3 | 141,6 | 752,1 | 11,4 | 69,6 | 179,7 | 55 | 4,2 | |
| Итого за день | | | 16,4 | 15,3 | 141,6 | 752,1 | 11,4 | 69,6 | 179,7 | 55 | 4,2 | |

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 | |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 297,96 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 180/20 | 32,5 | 24 | 38,4 | 501 | 1,1 | 367,2 | 447,2 | 56,4 | 1,6 | |
| | 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 | |
| 899,03 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 4 | 0,6 | 24,2 | 117,5 | | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 | |
| Итого за Завтрак | | | 36,9 | 24,6 | 100,7 | 765,7 | 17,3 | 399,2 | 504,5 | 84,1 | 5,4 | |
| Итого за Завтрак 5-11 классы | | | 36,9 | 24,6 | 100,7 | 765,7 | 17,3 | 399,2 | 504,5 | 84,1 | 5,4 | |
| Итого за день | | | 36,9 | 24,6 | 100,7 | 765,7 | 17,3 | 399,2 | 504,5 | 84,1 | 5,4 | |

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 | |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 26,2 | Бигус с мясом | 250 | 16,5 | 37,2 | 22,2 | 485,7 | 117,8 | 135,9 | 215,8 | 60,1 | 4,1 | |
| | 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 | |
| 899,03 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 4 | 0,6 | 24,2 | 117,5 | | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 | |
| Итого за Завтрак | | | 21,3 | 42,8 | 77,8 | 770,2 | 140,3 | 177,5 | 274,3 | 85,9 | 6,2 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|
| Итого за Завтрак 5-11 классы | 21,3 | 42,8 | 77,8 | 770,2 | 140,3 | 177,5 | 274,3 | 85,9 |
| Итого за день | 21,3 | 42,8 | 77,8 | 770,2 | 140,3 | 177,5 | 274,3 | 85,9 |

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 |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 284,04 | Омлет натуральный | 250 | 26,3 | 36,1 | 4,7 | 448 | 0,7 | 203,8 | 418,3 | 115,5 | 5,5 |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | | 31 | 41,7 | 60,3 | 732,5 | 23,2 | 245,3 | 476,9 | 141,4 | 7,6 |
| Итого за Завтрак 5-11 классы | | | 31 | 41,7 | 60,3 | 732,5 | 23,2 | 245,3 | 476,9 | 141,4 | 7,6 |
| Итого за день | | | 31 | 41,7 | 60,3 | 732,5 | 23,2 | 245,3 | 476,9 | 141,4 | 7,6 |

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 |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 3,75 | Бутерброд с сыром и маслом | 40/20/10 | 6,6 | 14,1 | 6,5 | 177,4 | 0,6 | 4,8 | 117,9 | 1,9 | |
| 257,24 | Каша кукурузная молочная с маслом | 250/10 | 9,4 | 12,8 | 60,2 | 380,6 | 1,6 | 179,8 | 311,8 | 77,8 | 2,4 |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | | 16,5 | 26,9 | 104,8 | 705,3 | 18,4 | 205,1 | 443,4 | 90,9 | 5,3 |
| Итого за Завтрак 5-11 классы | | | 16,5 | 26,9 | 104,8 | 705,3 | 18,4 | 205,1 | 443,4 | 90,9 | 5,3 |
| Итого за день | | | 16,5 | 26,9 | 104,8 | 705,3 | 18,4 | 205,1 | 443,4 | 90,9 | 5,3 |

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 |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | | 16,1 | 16,3 | 140,3 | 754,4 | 15,3 | 73,6 | 177,9 | 54,4 | 4,2 |
| Итого за Завтрак 5-11 классы | | | 16,1 | 16,3 | 140,3 | 754,4 | 15,3 | 73,6 | 177,9 | 54,4 | 4,2 |
| Итого за день | | | 16,1 | 16,3 | 140,3 | 754,4 | 15,3 | 73,6 | 177,9 | 54,4 | 4,2 |

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 |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 297,96 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 180/20 | 32,5 | 24 | 38,4 | 501 | 1,1 | 367,2 | 447,2 | 56,4 | 1,6 |
| | 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 |
| 899,03 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 4 | 0,6 | 24,2 | 117,5 | | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 36,9 | 24,6 | 100,7 | 765,7 | 17,3 | 399,2 | 504,5 | 84,1 | 5,4 |
| Итого за Завтрак 5-11 классы | | | 36,9 | 24,6 | 100,7 | 765,7 | 17,3 | 399,2 | 504,5 | 84,1 | 5,4 |
| Итого за день | | | 36,9 | 24,6 | 100,7 | 765,7 | 17,3 | 399,2 | 504,5 | 84,1 | 5,4 |

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 |

| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-----|------|------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|------|
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 05,04 | Кнели из филе куриного | 100 | 17,4 | 10,5 | 6,8 | 233,2 | 0,3 | 52,7 | 215,8 | 94,4 | 1,9 |
| 463,03 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,2 | 7,9 | 55,1 | 318,5 | | 67,9 | 242,4 | 81,4 | 6,7 |
| | 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 | | | 31,6 | 18,9 | 112,9 | 770,4 | 3,5 | 136,5 | 504,4 | 194,6 | 10,2 |
| Итого за Завтрак 5-11 классы | | | 31,6 | 18,9 | 112,9 | 770,4 | 3,5 | 136,5 | 504,4 | 194,6 | 10,2 |
| Итого за день | | | 31,6 | 18,9 | 112,9 | 770,4 | 3,5 | 136,5 | 504,4 | 194,6 | 10,2 |

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 | |
| Завтрак 5-11 классы | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 5,44 | Тфтели рыбные с соусом | 100 | 12,7 | 11,6 | 10,4 | 191,6 | 1,4 | 68,3 | 39,2 | 30,7 | 1,9 | |
| 466,96 | Рис припущенный с куркумой | 180 | 4,5 | 5,7 | 49 | 252,6 | | 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 | |
| 899,03 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | |
| Итого за Завтрак | | | 20,9 | 20,7 | 108,3 | 678,8 | 16,2 | 122,5 | 146,5 | 65,6 | 4,9 | |
| Итого за Завтрак 5-11 классы | | | 20,9 | 20,7 | 108,3 | 678,8 | 16,2 | 122,5 | 146,5 | 65,6 | 4,9 | |
| Итого за день | | | 20,9 | 20,7 | 108,3 | 678,8 | 16,2 | 122,5 | 146,5 | 65,6 | 4,9 | |
| Итого всего средняя | | | 24,2 | 25 | 104,7 | 729,4 | 28,1 | 202,7 | 350,7 | 90 | 5,8 | |