



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ Лицей №180 "Полифорум"

Белкина О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

Завтрак (дотация) 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											
505,04	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
5,44	Тефтели 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