

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
Обед 5-11 классы индивидуально 192-84 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	
Обед 5-11 классы												
Обед												
110,34	Борщ с мясом	250/10	3,4	8,3	14,3	143,1	23,6	56	67,1	37,8	1,7	
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	
516,21	Макаронные изделия отварные	180	6,4	6,8	46	259,6		19,7	53,2	11,5	0,9	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			30,3	26,6	109,8	813,1	27,1	138,9	356,8	150	5,1	
Итого за Обед 5-11 классы			30,3	26,6	109,8	813,1	27,1	138,9	356,8	150	5,1	
Итого за день			30,3	26,6	109,8	813,1	27,1	138,9	356,8	150	5,1	

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	
Обед 5-11 классы												
Обед												
129,51	Рассольник Ленинградский с мясом	250/10	4,1	8,4	19,8	166,8	12,3	32,7	87,5	31	1,6	
783,07	Кнели рыбные	100	19,2	12,3	7,6	212,3	0,4	83,7	38,4	44,1	2,7	
470,12	Картофель отварной	180	3,6	6,5	35,5	206	27	22,9	104,4	42,4	1,7	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			29,9	28,2	105,6	762,3	42,9	149,7	251	123,7	6,6	
Итого за Обед 5-11 классы			29,9	28,2	105,6	762,3	42,9	149,7	251	123,7	6,6	
Итого за день			29,9	28,2	105,6	762,3	42,9	149,7	251	123,7	6,6	

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	
Обед 5-11 классы												
Обед												
135,22	Суп из овощей с мясом	250/10	3,4	8,4	13,1	138,3	19,8	36,9	66,9	26	1,3	
416,43	Биточки из мяса с соусом	100	11,5	26,2	15,4	342,3	0,7	51,5	139,4	22,5	1,7	
466,27	Рис припущенный с куркумой	180	4,4	6,8	49	262,2		23,9	61,1	15	1,3	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			22,4	42,3	120,3	920	23,7	122,7	288,2	69,7	4,9	
Итого за Обед 5-11 классы			22,4	42,3	120,3	920	23,7	122,7	288,2	69,7	4,9	
Итого за день			22,4	42,3	120,3	920	23,7	122,7	288,2	69,7	4,9	

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	
Обед 5-11 классы												
Обед												
139,16	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,3	6	24	161,1	12,8	30,4	79,9	28,6	1,4	
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5	
470,12	Картофель отварной	180	3,6	6,5	35,5	206	27	22,9	104,4	42,4	1,7	

	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3	4,5	2,8		
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			17	20,6	147,6	814,1		43,5	87,2	283,6	100,2	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			17	20,6	147,6	814,1		43,5	87,2	283,6	100,2	5,4
Итого за день			17	20,6	147,6	814,1		43,5	87,2	283,6	100,2	5,4

День: пятница

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	
Обед 5-11 классы												
Обед												
138,19	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,4	8,7	23	194,2		9	43,9	101,9	38,8	2,5
358,14	Котлеты из филе куриного	100	13,6	10,7	12,6	232,7		0,3	46,7	165,5	71,9	1,4
516,21	Макаронные изделия отварные	180	6,4	6,8	46	259,6			19,7	53,2	11,5	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,4	27,3	124,3	863,7		12,5	120,8	341,3	128,5	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			30,4	27,3	124,3	863,7		12,5	120,8	341,3	128,5	5,4
Итого за день			30,4	27,3	124,3	863,7		12,5	120,8	341,3	128,5	5,4

День: понедельник

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	
Обед 5-11 классы												
Обед												
139,16	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,3	6	24	161,1		12,8	30,4	79,9	28,6	1,4
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3			29,4	225,6	28,7	2
470,12	Картофель отварной	180	3,6	6,5	35,5	206		27	22,9	104,4	42,4	1,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			33,6	39,7	102,2	870,7		43	93,2	430,7	105,9	5,8
Итого за Обед 5-11 классы			33,6	39,7	102,2	870,7		43	93,2	430,7	105,9	5,8
Итого за день			33,6	39,7	102,2	870,7		43	93,2	430,7	105,9	5,8

День: вторник

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	
Обед 5-11 классы												
Обед												
110,34	Борщ с мясом	250/10	3,4	8,3	14,3	143,1		23,6	56	67,1	37,8	1,7
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7		0,5	23,5	78,6	23	1,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			12,6	16,4	102,4	590,1		27,3	90	166,5	67	3,8
Итого за Обед 5-11 классы			12,6	16,4	102,4	590,1		27,3	90	166,5	67	3,8
Итого за день			12,6	16,4	102,4	590,1		27,3	90	166,5	67	3,8

День: среда

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	
Обед 5-11 классы												
Обед												
140,01	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8		14	35,2	58,4	31,8	1,6
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	250	14,9	31,2	35,8	475,2		28,7	59,7	243	69,5	3,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			22,5	35,7	96,4	768,2		45,9	105,4	322,1	107,6	5,7
Итого за Обед 5-11 классы			22,5	35,7	96,4	768,2		45,9	105,4	322,1	107,6	5,7
Итого за день			22,5	35,7	96,4	768,2		45,9	105,4	322,1	107,6	5,7

День: четверг
Неделя: 2

№ п.п.	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
Обед 5-11 классы											
Обед											
120,23	Щи из капусты с мясом	250/10	3,4	8,3	10,5	128,1	34,8	54,2	63	26,8	1,4
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5
516,21	Макаронные изделия отварные	180	6,4	6,8	46	259,6		19,7	53,2	11,5	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			24,3	45,6	102,9	889,7	41,2	101,8	269,5	64,3	4,5
Итого за Обед 5-11 классы			24,3	45,6	102,9	889,7	41,2	101,8	269,5	64,3	4,5
Итого за день			24,3	45,6	102,9	889,7	41,2	101,8	269,5	64,3	4,5

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
129,51	Рассольник Ленинградский с мясом	250/10	4,1	8,4	19,8	166,8	12,3	32,7	87,5	31	1,6
358,14	Котлеты из филе куриного	100	13,6	10,7	12,6	232,7	0,3	46,7	165,5	71,9	1,4
470,12	Картофель отварной	180	3,6	6,5	35,5	206	27	22,9	104,4	42,4	1,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			24,4	26,6	110,6	782,8	42,8	112,7	378,1	151,5	5,3
Итого за Обед 5-11 классы			24,4	26,6	110,6	782,8	42,8	112,7	378,1	151,5	5,3
Итого за день			24,4	26,6	110,6	782,8	42,8	112,7	378,1	151,5	5,3
Итого всего средняя			24,7	30,9	112,2	807,5	35	112,2	308,8	106,8	5,2