

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 1-4 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	
Обед 1-4 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
449,96	Плов из филе куриного	200	15,1	12,5	43,1	368,1		3	42,1	191,8	82,4	2,5
	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	45	3,6	0,5	21,7	105,8			10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			27,1	23,9	120,5	814,6		23	112,6	345	142,2	6,7
Итого за Обед 1-4 классы			27,1	23,9	120,5	814,6		23	112,6	345	142,2	6,7
Итого за день			27,1	23,9	120,5	814,6		23	112,6	345	142,2	6,7

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 1-4 классы												
Обед												
129,4	Щи из квашеной капусты со сметаной и мясом	250/10/10	3,1	8,4	7,5	118,7		19	60,2	62,4	23,2	1,4
5,48	Тефтели рыбные с соусом	100	12,4	9,8	9,6	171,3		1,8	57	30,2	30	1,9
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5	49,9	97	34,4	1,3
	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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23,2	24,1	96,1	675,5		43,5	183,4	236	105,7	6,2
Итого за Обед 1-4 классы			23,2	24,1	96,1	675,5		43,5	183,4	236	105,7	6,2
Итого за день			23,2	24,1	96,1	675,5		43,5	183,4	236	105,7	6,2

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	
Обед 1-4 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
401,96	Гуляш из мяса	90	9,3	24,6	3,7	272,2		3,2	16,3	108,3	16,6	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9			50,9	181,8	61,1	5
	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	45	3,6	0,5	21,7	105,8			10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			26	39,2	123,3	924,4		26,9	124,2	421,3	127,2	9,4
Итого за Обед 1-4 классы			26	39,2	123,3	924,4		26,9	124,2	421,3	127,2	9,4
Итого за день			26	39,2	123,3	924,4		26,9	124,2	421,3	127,2	9,4

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	
Обед 1-4 классы											
Обед											
110,39	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	10,3	14,4	162,6	19,9	58,5	70,8	36,4	1,7
63,03	Фрикадельки из филе куриного	90	12	7,6	11	188,4	0,2	44,8	145,3	64,7	1,4
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8	22,5	23,4	88	36,1	1,5
	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	45	3,6	0,5	21,7	105,8		10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23,4	25,2	109,3	767	53,5	153,3	355,3	158,2	6,2
Итого за Обед 1-4 классы			23,4	25,2	109,3	767	53,5	153,3	355,3	158,2	6,2
Итого за день			23,4	25,2	109,3	767	53,5	153,3	355,3	158,2	6,2

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
129,54	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,3	10,4	20,2	187,4	12,3	41,3	93,5	31,8	1,6
270,09	Каша Царская с филе куриным	200	15,8	9,9	29,9	296,4	4,1	63,5	259,2	110	4,7
	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	45	3,6	0,5	21,7	105,8		10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			24,8	23,1	104,5	736,1	27,3	131,3	403,9	162,7	8
Итого за Обед 1-4 классы			24,8	23,1	104,5	736,1	27,3	131,3	403,9	162,7	8
Итого за день			24,8	23,1	104,5	736,1	27,3	131,3	403,9	162,7	8

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 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
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5
	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	45	3,6	0,5	21,7	105,8		10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			22,7	21,7	165	921,9	24,2	131,3	391,6	133,5	9,7
Итого за Обед 1-4 классы			22,7	21,7	165	921,9	24,2	131,3	391,6	133,5	9,7
Итого за день			22,7	21,7	165	921,9	24,2	131,3	391,6	133,5	9,7

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
110,39	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	10,3	14,4	162,6	19,9	58,5	70,8	36,4	1,7
359,13	Жаркое "Курочка Ряба" из филе куриного	200	13,7	7,9	27,5	262,3	22	49,9	216,7	104,3	2,8
	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	45	3,6	0,5	21,7	105,8		10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			22	21	96,2	677,2	52,8	134,9	338,7	161,6	6,2
Итого за Обед 1-4 классы			22	21	96,2	677,2	52,8	134,9	338,7	161,6	6,2
Итого за день			22	21	96,2	677,2	52,8	134,9	338,7	161,6	6,2

День: среда

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 1-4 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
5,14	Рыба припущенная с овощами	90	13,4	4,3	4,1	104,5	2,8	53,3	22,9	39,7	2,3
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
	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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			28,8	18,4	120,3	733,9	15,1	134,5	223,2	109,3	7,4
Итого за Обед 1-4 классы			28,8	18,4	120,3	733,9	15,1	134,5	223,2	109,3	7,4
Итого за день			28,8	18,4	120,3	733,9	15,1	134,5	223,2	109,3	7,4

День: четверг

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 1-4 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4	42,9	94,5	31,9	1,6
401,96	Гуляш из мяса	90	9,3	24,6	3,7	272,2	3,2	16,3	108,3	16,6	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5
	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	45	3,6	0,5	21,7	105,8		10,4	39,2	14,9	0,9
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			26,2	41,7	119,8	935,3	26,5	136,7	435,9	130,5	9,6
Итого за Обед 1-4 классы			26,2	41,7	119,8	935,3	26,5	136,7	435,9	130,5	9,6
Итого за день			26,2	41,7	119,8	935,3	26,5	136,7	435,9	130,5	9,6

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 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
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			34,8	35,7	96,7	827,6	36,7	130,9	427,3	113,1	6,5
Итого за Обед 1-4 классы			34,8	35,7	96,7	827,6	36,7	130,9	427,3	113,1	6,5
Итого за день			34,8	35,7	96,7	827,6	36,7	130,9	427,3	113,1	6,5
Итого всего средняя			25,9	27,4	115,2	801,4	32,9	137,3	357,8	134,4	7,6