



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 (дотация) 5-11 классы 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	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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	
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	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6	
	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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,3</b>	<b>28,9</b>	<b>113,6</b>	<b>859,7</b>	<b>23,4</b>	<b>182,7</b>	<b>525,4</b>	<b>210,4</b>	<b>10,2</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>33,3</b>	<b>28,9</b>	<b>113,6</b>	<b>859,7</b>	<b>23,4</b>	<b>182,7</b>	<b>525,4</b>	<b>210,4</b>	<b>10,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>33,3</b>	<b>28,9</b>	<b>113,6</b>	<b>859,7</b>	<b>23,4</b>	<b>182,7</b>	<b>525,4</b>	<b>210,4</b>	<b>10,2</b>	

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	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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	
783,07	Кнели рыбные	100	19,2	12,3	7,6	212,3	0,4	83,7	38,4	44,1	2,7	
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6	
	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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,5</b>	<b>30</b>	<b>102,2</b>	<b>768,3</b>	<b>39,3</b>	<b>195,4</b>	<b>268,9</b>	<b>123,4</b>	<b>6,5</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>30,5</b>	<b>30</b>	<b>102,2</b>	<b>768,3</b>	<b>39,3</b>	<b>195,4</b>	<b>268,9</b>	<b>123,4</b>	<b>6,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>30,5</b>	<b>30</b>	<b>102,2</b>	<b>768,3</b>	<b>39,3</b>	<b>195,4</b>	<b>268,9</b>	<b>123,4</b>	<b>6,5</b>	

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	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
135,02	Суп из овощей со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	7,6	13,5	135	19,8	47,4	73,7	26,9	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	
466,96	Рис припущенный с куркумой	180	4,5	5,7	49	252,6		25,3	62,3	15,2	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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,9</b>	<b>40,4</b>	<b>120,7</b>	<b>907,2</b>	<b>23,8</b>	<b>134,6</b>	<b>296,2</b>	<b>70,8</b>	<b>4,9</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>22,9</b>	<b>40,4</b>	<b>120,7</b>	<b>907,2</b>	<b>23,8</b>	<b>134,6</b>	<b>296,2</b>	<b>70,8</b>	<b>4,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>22,9</b>	<b>40,4</b>	<b>120,7</b>	<b>907,2</b>	<b>23,8</b>	<b>134,6</b>	<b>296,2</b>	<b>70,8</b>	<b>4,9</b>	

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	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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		
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3		
	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		
<b>Итого за Обед</b>			17,3	20,3	143,8	799,4	39,9	124,3	295,6	99,1	5,2	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			17,3	20,3	143,8	799,4	39,9	124,3	295,6	99,1	5,2	
<b>Итого за день</b>			17,3	20,3	143,8	799,4	39,9	124,3	295,6	99,1	5,2	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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	
29	Паста Карбонара	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2	
	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		
<b>Итого за Обед</b>			30,7	24,8	115,8	811,6	14,5	121,5	368,6	128,1	5,3	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			30,7	24,8	115,8	811,6	14,5	121,5	368,6	128,1	5,3	
<b>Итого за день</b>			30,7	24,8	115,8	811,6	14,5	121,5	368,6	128,1	5,3	

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	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6	
	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		
<b>Итого за Обед</b>			39,2	40,3	116,3	951,3	16	131,4	544,4	136,8	10,1	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			39,2	40,3	116,3	951,3	16	131,4	544,4	136,8	10,1	
<b>Итого за день</b>			39,2	40,3	116,3	951,3	16	131,4	544,4	136,8	10,1	

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	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
110,11	Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	8,4	13,7	142,8	19,4	54,1	64,9	32,4	1,5	
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2	4,5	53,7	207,4	41,9	3,1	
	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		
<b>Итого за Обед</b>			23	42,5	112,3	892,2	27,1	118,3	292,9	80,6	5,3	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			23	42,5	112,3	892,2	27,1	118,3	292,9	80,6	5,3	
<b>Итого за день</b>			23	42,5	112,3	892,2	27,1	118,3	292,9	80,6	5,3	

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	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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		
<b>Итого за Обед</b>			22,5	35,7	96,4	768,2	45,9	105,4	322,1	107,6	5,7	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			22,5	35,7	96,4	768,2	45,9	105,4	322,1	107,6	5,7	



за день	22,5	35,7	96,4	768,2	45,9	105,4	322,1	107,6	5,7
---------	------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	-----

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>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
120,27	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	7,4	10,6	126,3	31	56,8	67,3	31,9	1,4	
375,96	Бефстроганов	100	12,2	35,5	5,9	390,2	2,5	40,2	150,7	23,1	1,7	
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41,1	287,1	0,5	19,9	146,5	10,7	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		
<b>Итого за Обед</b>			29,4	53,8	100,4	980,9	37,2	127,5	385,2	71,9	4,5	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			29,4	53,8	100,4	980,9	37,2	127,5	385,2	71,9	4,5	
<b>Итого за день</b>			29,4	53,8	100,4	980,9	37,2	127,5	385,2	71,9	4,5	

День: пятница  
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>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
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	
506,01	Суфле из филе куриного	100	13,9	10	6	202,3	0,1	20,3	174,5	71,4	1,6	
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6	
	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		
<b>Итого за Обед</b>			25,5	25,8	100,9	742,9	39,1	133,6	406,1	150,8	5,4	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			25,5	25,8	100,9	742,9	39,1	133,6	406,1	150,8	5,4	
<b>Итого за день</b>			25,5	25,8	100,9	742,9	39,1	133,6	406,1	150,8	5,4	
<b>Итого всего средняя</b>			27,4	34,3	112,2	848,2	30,6	137,5	370,5	118	6,3	