

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

Полдник 1-4 классы 42-00 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	
Полдник												
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252	4,1	24,5	75,1	20	1,2	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
Итого за Полдник			7,6	4,8	74,5	353,3	7,4	29	77,8	22,2	1,8	
Итого за Полдник			7,6	4,8	74,5	353,3	7,4	29	77,8	22,2	1,8	
Итого за день			7,6	4,8	74,5	353,3	7,4	29	77,8	22,2	1,8	

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	
Полдник												
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252	4,1	24,5	75,1	20	1,2	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
Итого за Полдник			7,6	4,8	74,5	353,3	7,4	29	77,8	22,2	1,8	
Итого за Полдник			7,6	4,8	74,5	353,3	7,4	29	77,8	22,2	1,8	
Итого за день			7,6	4,8	74,5	353,3	7,4	29	77,8	22,2	1,8	

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	
Полдник												
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	65	4,9	3,1	31	163,8	2,7	15,9	48,8	13	0,8	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
Итого за Полдник			5	3,1	57,8	265,1	5,9	20,4	51,5	15,3	1,4	
Итого за Полдник			5	3,1	57,8	265,1	5,9	20,4	51,5	15,3	1,4	
Итого за день			5	3,1	57,8	265,1	5,9	20,4	51,5	15,3	1,4	

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	
Полдник												
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
Итого за Полдник			5,7	3,6	62,6	290,3	6,4	22,9	59,1	17,3	1,5	
Итого за Полдник			5,7	3,6	62,6	290,3	6,4	22,9	59,1	17,3	1,5	
Итого за день			5,7	3,6	62,6	290,3	6,4	22,9	59,1	17,3	1,5	

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	

Полдник											
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник			5,7	3,6	62,6	290,3	6,4	22,9	59,1	17,3	1,5
Итого за Полдник			5,7	3,6	62,6	290,3	6,4	22,9	59,1	17,3	1,5
Итого за день			5,7	3,6	62,6	290,3	6,4	22,9	59,1	17,3	1,5

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	
Полдник												
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252	4,1	24,5	75,1	20	1,2	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
Итого за Полдник			7,6	4,8	74,5	353,3	7,4	29	77,8	22,2	1,8	
Итого за Полдник			7,6	4,8	74,5	353,3	7,4	29	77,8	22,2	1,8	
Итого за день			7,6	4,8	74,5	353,3	7,4	29	77,8	22,2	1,8	

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	
Полдник												
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252	4,1	24,5	75,1	20	1,2	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
Итого за Полдник			7,6	4,8	74,5	353,3	7,4	29	77,8	22,2	1,8	
Итого за Полдник			7,6	4,8	74,5	353,3	7,4	29	77,8	22,2	1,8	
Итого за день			7,6	4,8	74,5	353,3	7,4	29	77,8	22,2	1,8	

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	
Полдник												
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	65	4,9	3,1	31	163,8	2,7	15,9	48,8	13	0,8	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
Итого за Полдник			5	3,1	57,8	265,1	5,9	20,4	51,5	15,3	1,4	
Итого за Полдник			5	3,1	57,8	265,1	5,9	20,4	51,5	15,3	1,4	
Итого за день			5	3,1	57,8	265,1	5,9	20,4	51,5	15,3	1,4	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Полдник												
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
Итого за Полдник			5,7	3,6	62,6	290,3	6,4	22,9	59,1	17,3	1,5	
Итого за Полдник			5,7	3,6	62,6	290,3	6,4	22,9	59,1	17,3	1,5	
Итого за день			5,7	3,6	62,6	290,3	6,4	22,9	59,1	17,3	1,5	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Полдник												
Полдник												

ручное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник		5,7	3,6	62,6	290,3	6,4	22,9	59,1	17,3	1,5
Итого за день		5,7	3,6	62,6	290,3	6,4	22,9	59,1	17,3	1,5
Итого всего средняя		6,3	4	66,4	310,4	6,7	24,8	65,1	18,8	1,6