



Утверждаю:  
Директор ООО "Школяр"  
Стеланова А.Г.



Согласовано:  
Директор МАOU Лицей №180 "Полифорум"  
Елохина О.В.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 321-40 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>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			14,1	18,3	100	598,7	18	198,5	295,2	44	4,2	
<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>			33,3	28,9	113,6	859,7	23,4	182,7	525,4	210,4	10,2	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			47,4	47,2	213,6	1458,4	41,4	381,2	820,6	254,4	14,4	
<b>Итого за день</b>			47,4	47,2	213,6	1458,4	41,4	381,2	820,6	254,4	14,4	

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>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	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	
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
<b>Итого за Завтрак</b>			14,3	15,4	128,1	685,3	11,4	62,3	149,6	41,7	3,3	
<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>			30,5	30	102,2	768,3	39,3	195,4	268,9	123,4	6,5	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			44,8	45,4	230,3	1453,6	50,7	257,7	418,6	165,2	9,8	
<b>Итого за день</b>			44,8	45,4	230,3	1453,6	50,7	257,7	418,6	165,2	9,8	

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	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
297,96	Залепанка 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	
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
<b>Итого за Завтрак</b>			34,5	24,5	84,5	686,2	17,3	390,7	470	69,6	4,4	
<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		
416,43	Биточки из мяса с соусом	100	11,5	26,2	15,4	342,3	0,7	51,5	139,4	22,5	
466,96	Рис припущенный с куркумой	180	4,5	5,7	49	252,6		25,3	62,3	15,2	
	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>			22,9	40,4	120,7	907,2	23,8	134,6	296,2	70,8	4,9
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			57,4	64,9	205,2	1593,4	41,1	525,3	766,2	140,4	9,4
<b>Итого за день</b>			57,4	64,9	205,2	1593,4	41,1	525,3	766,2	140,4	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,8	42,7	61,6	690,7	140,3	169	239,8	71,4	5,2
<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	1,5
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>			17,3	20,3	143,8	799,4	39,9	124,3	295,6	99,1	5,2
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			36,2	63,1	205,4	1490,1	180,1	293,2	535,4	170,5	10,3
<b>Итого за день</b>			36,2	63,1	205,4	1490,1	180,1	293,2	535,4	170,5	10,3

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
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
<b>Итого за Завтрак</b>			28,6	41,6	44,1	653	23,2	236,8	442,4	126,9	6,6
<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 Завтрак и обед 5-11 классы</b>			59,2	66,4	159,9	1464,6	37,8	358,4	811	255	11,9
<b>Итого за день</b>			59,2	66,4	159,9	1464,6	37,8	358,4	811	255	11,9

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
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
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
<b>Итого за Завтрак</b>			16,5	26,9	104,8	705,3	18,4	205,1	443,4	90,9	5,3
<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



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
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		39,2	40,3	116,3	951,3	16	131,4	544,4	136,8	10,1
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы		55,6	67,2	221,1	1656,6	34,4	336,5	987,8	227,8	15,4
Итого за день		55,6	67,2	221,1	1656,6	34,4	336,5	987,8	227,8	15,4

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>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Завтрак</b>			14,1	16,3	127,4	690,8	15,3	66,8	150,3	42,8	3,4	
<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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
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>			25,9	42,6	131,6	987,6	27,1	128,5	334,3	98	6,5	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			40,1	58,8	259	1678,5	42,4	195,3	484,6	140,8	9,8	
<b>Итого за день</b>			40,1	58,8	259	1678,5	42,4	195,3	484,6	140,8	9,8	

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	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
<b>Итого за Завтрак</b>			34,5	24,5	84,5	686,2	17,3	390,7	470	69,6	4,4	
<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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
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	35,7	115,8	863,6	45,9	115,6	363,5	125	6,9	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			60	60,2	200,3	1549,9	63,2	506,3	833,5	194,6	11,3	
<b>Итого за день</b>			60	60,2	200,3	1549,9	63,2	506,3	833,5	194,6	11,3	

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	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	
52,06	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
<b>Итого за Завтрак</b>			29,2	18,9	96,7	690,9	3,5	128	469,9	180,1	9,2	
<b>Обед</b>												
120,05	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,7	8,4	10,6	131,1	31	57,4	66,2	25,2	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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	



52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			32,4	54,9	119,8	1081,1	37,2	138,3	425,5	82,6	5,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			61,6	73,7	216,5	1772	40,7	266,3	895,4	262,7	14,9
Итого за день			61,6	73,7	216,5	1772	40,7	266,3	895,4	262,7	14,9

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	
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
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	
	Поджаренная 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	
52,06	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			18,9	20,6	95,4	615,2	16,2	115,7	118,9	54	4,1	
<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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,7	0,7	29	141		13,8	52,2	19,8	1,2	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			28,4	25,9	120,3	838,3	39,1	143,8	447,5	168,2	6,6	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,4	46,5	215,7	1453,5	55,3	259,6	566,3	222,2	10,7	
Итого за день			47,4	46,5	215,7	1453,5	55,3	259,6	566,3	222,2	10,7	
Итого всего средняя			51	59,3	212,7	1557	58,7	338	711,9	203,4	11,8	