

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

Согласовано:  
Директор МАОУ Лицей №180 "Полифорум"  
Блохина 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 индивидуально**

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 ячневая молочная с маслом	250/10	9,3	12,9	54	355,9	1,2	162,7	303,7	19,9	1,3	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			16,1	18,7	70,2	498	14,9	185,7	437,2	34,5	4,3	
<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	
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8	
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>			31,6	28,3	77,2	713,9	20,2	179,6	520,1	210,1	10,4	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			47,7	46,9	147,4	1211,9	35,1	365,3	957,3	244,6	14,7	
<b>Итого за день</b>			47,7	46,9	147,4	1211,9	35,1	365,3	957,3	244,6	14,7	

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	
<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	
477,11	Капуста цветная отварная с маслом	180		6,3		56,6		8,7		1,8	0,2	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Завтрак</b>			7,8	13,8	63,1	403,8	13,6	55,5	105	39,7	4,7	
<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	
468,12	Фасоль стручковая отварная	180	3,7	6,5	6,9	118,4	168,5	126,5	82,4	49,6	2,2	
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8	
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>			28,7	29,6	41,1	549,5	181,3	258,8	229,7	131,5	7,3	
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			36,5	43,5	104,2	953,4	194,8	314,4	334,7	171,2	12	
<b>Итого за день</b>			36,5	43,5	104,2	953,4	194,8	314,4	334,7	171,2	12	

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	Запеканка из творога	200	34,1	24,6	29,5	474,9	1	330,3	441,4	53,4	1,5	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
<b>Итого за Завтрак</b>			36,2	25,1	48,9	560	14,1	354,2	469,6	68,8	4,6	
<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	
54,02	Биточки диетические	100	12,5	27,7	2,6	308,6	15,5	37,9	152	30,7	2	

477,13	Брокколи отварная с маслом	180	5,7	6,9	4,4	110,9	127,9	84	110,5	31,4	
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	
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>			23,4	42,6	27	586,1	163,3	176,6	351,6	95	5,6
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			59,6	67,7	75,9	1146,1	177,3	530,9	821,2	163,8	10,2
<b>Итого за день</b>			59,6	67,7	75,9	1146,1	177,3	530,9	821,2	163,8	10,2

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	100	1,4	10	9,3	131,5	38,5	51,2	24,6	14,2	1
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,3	47,6	37,9	648,6	156,4	194,4	255,8	80,3	5,8
<b>Обед</b>											
131,03	Суп картофельный	250	2,6	2,6	23,8	123,5	18,4	31,7	76,6	33,5	1,5
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
477,11	Капуста цветная отварная с маслом	180		6,3		56,6		8,7		1,8	0,2
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8
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>			10	16,4	75,7	481,3	19	71,2	170,6	64,2	4
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			29,3	64	113,6	1130	175,3	265,6	426,4	144,5	9,8
<b>Итого за день</b>			29,3	64	113,6	1130	175,3	265,6	426,4	144,5	9,8

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
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			28,3	41,5	15,8	545,2	20,1	236,7	446,1	128,6	6,8
<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
439,96	Филе куриное отварное	100	21,3	5,7	0,5	202,9	0,5	13,8	245	123,1	2
463,19	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	8,2	49,5	296,2		59,7	216,9	73,1	6
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8
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	22,9	79,5	724,7	9,6	124,7	579,3	241	11,3
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			67,6	64,4	95,3	1270	29,6	361,4	####	369,6	18,1
<b>Итого за день</b>			67,6	64,4	95,3	1270	29,6	361,4	####	369,6	18,1

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
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>			16,6	26,9	78	605,1	15,2	205,6	448,9	93,1	5,5
<b>Обед</b>											
131,03	Суп картофельный	250	2,6	2,6	23,8	123,5	18,4	31,7	76,6	33,5	1,5
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
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8
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>			35,7	36,3	79,8	767,9	18,5	129,5	535,7	141,5	10,3
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			52,3	63,2	157,9	1373,1	33,7	335,1	984,7	234,6	15,8
<b>Итого за день</b>			52,3	63,2	157,9	1373,1	33,7	335,1	984,7	234,6	15,8

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			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
477,11	Капуста цветная отварная с маслом	180		6,3		56,6		8,7		1,8	0,2
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			7,9	16,8	54,6	397,3	12,1	54,9	101,4	34,9	2,8
<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
357,96	Мясо отварное	100	24,6	55,1	0,9	597,2	5,1	27,2	281,3	40,7	2,9
477,13	Брокколи отварная с маслом	180	5,7	6,9	4,4	110,9	127,9	84	110,5	31,4	1,5
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8
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>			35,4	70,9	25,4	882,5	152,4	172,6	472	110,5	6,7
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			43,2	87,7	80,1	1279,7	164,6	227,5	573,4	145,5	9,5
<b>Итого за день</b>			43,2	87,7	80,1	1279,7	164,6	227,5	573,4	145,5	9,5

День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			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	200	34,1	24,6	29,5	474,9	1	330,3	441,4	53,4	1,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
<b>Итого за Завтрак</b>			36,2	25,1	48,9	560	14,1	354,2	469,6	68,8	4,6
<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
26,2	Бигус с мясом	250	16,5	37,2	22,2	485,7	117,8	135,9	215,8	60,1	4,1
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8
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	41,1	46,4	633	131,8	178,5	289,6	98	6,5
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			58,7	66,2	95,3	1193	145,9	532,7	759,2	166,7	11
<b>Итого за день</b>			58,7	66,2	95,3	1193	145,9	532,7	759,2	166,7	11

День: четверг  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			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
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
<b>Итого за Завтрак</b>			29,3	18,9	70	590,7	0,4	128,5	475,4	182,2	9,4
<b>Обед</b>											
120,05	Ши со сметаной и мясом	250/10/10	3,7	8,4	10,6	131,1	31	57,4	66,2	25,2	1,4
357,96	Мясо отварное	100	24,6	55,1	0,9	597,2	5,1	27,2	281,3	40,7	2,9
468,12	Фасоль стручковая отварная	180	3,7	6,5	6,9	118,4	168,5	126,5	82,4	49,6	2,2
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8
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>			33,4	70,4	24,9	878,2	204,7	218,5	445,3	121,5	7,3
<b>Итого за Завтрак и обед 5-11 классы</b>			62,7	89,3	94,9	1469	205,1	346,9	920,7	303,8	16,7
<b>Итого за день</b>			62,7	89,3	94,9	1469	205,1	346,9	920,7	303,8	16,7

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак и обед 5-11 классы</b>											

Завтрак											
303,07	Рыба припущенная	100	25,8	8,5	2,4	182,9	6,4	74,5	6,1	58,6	3,8
477,11	Капуста цветная отварная с маслом	180		6,3		56,6		8,7		1,8	0,2
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			27,2	15,2	8,9	271	6,5	90,5	21,6	66,4	4,8
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
444,27	Филе куриное тушеное с овощами	100	12	8	4,1	170,5	3,8	26,5	156,5	77,5	1,6
477,13	Брокколи отварная с маслом	180	5,7	6,9	4,4	110,9	127,9	84	110,5	31,4	1,5
685,08	Напиток без сахара	200	0,2		0,1	1,1	0,1	5	8,3	4,4	0,8
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			23,7	23,9	35,4	484,8	144,1	160,8	376,9	146,8	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,9	39,1	44,2	755,8	150,6	251,3	398,4	213,2	10,2
Итого за день			50,9	39,1	44,2	755,8	150,6	251,3	398,4	213,2	10,2
Итого всего средняя			50,9	63,2	100,9	1178,2	131,2	353,1	720,1	215,7	12,8