

Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ Лицей №180 "Полифорум"

Блохина О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 29.09.2025 по 30.12.2025

Завтрак 5-11 классы 128-56 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
2,1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	8,4	16,7	147,6		8,3	22,4	4,1	0,3
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,5	11,7	55,3	369	1,6	163,3	198,4	45,5	0,8
	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
Итого за Завтрак			10,5	20,1	110,1	663,8	17,9	192	234,6	60,8	4
Итого за Завтрак 5-11 классы			10,5	20,1	110,1	663,8	17,9	192	234,6	60,8	4
Итого за день			10,5	20,1	110,1	663,8	17,9	192	234,6	60,8	4

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
422,12	Тефтели из свинины и куриного филе	100	15,5	19,8	16,5	304,4	2,4	47,2	161,8	45,7	1,5
516,08	Макаронные изделия отварные	180	6,8	5,4	43,2	248,2		19,7	56,4	10,2	1
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	0,3	19,7	94		8	26	5,6	0,4
Итого за Завтрак			25,8	28,5	109	787,4	17,2	94,7	254,3	68	3,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			25,8	28,5	109	787,4	17,2	94,7	254,3	68	3,9
Итого за день			25,8	28,5	109	787,4	17,2	94,7	254,3	68	3,9

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
297,96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	34,2	22,8	39,9	508,8	1,1	357	443,9	50	1,1
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5		10	32,5	7	0,6
Итого за Завтрак			38,5	23,2	102,6	773,6	17,3	387,5	490,2	68,2	4,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			38,5	23,2	102,6	773,6	17,3	387,5	490,2	68,2	4,5
Итого за день			38,5	23,2	102,6	773,6	17,3	387,5	490,2	68,2	4,5

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
26,2	Бигус со свининой	250	16,3	37	20,4	482,7	106,4	130,1	218,2	61,8	4
	Поджаренная 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	
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5		10	32,5	7	
Итого за Завтрак			20,9	42,4	76,4	767,1	128,9	170,1	265,7	78,1	5,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,9	42,4	76,4	767,1	128,9	170,1	265,7	78,1	5,6
Итого за день			20,9	42,4	76,4	767,1	128,9	170,1	265,7	78,1	5,6

День: пятница

Неделя: 1

№ 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
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
284,04	Омлет натуральный	250	27,8	37,5	8,9	485,3	2,1		303,7	497,5	45,1	4,8
	Поджаривка 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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5			10	32,5	7	0,6
Итого за Завтрак			32,4	42,9	64,9	769,7	24,6		343,8	545,1	61,4	6,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			32,4	42,9	64,9	769,7	24,6		343,8	545,1	61,4	6,4
Итого за день			32,4	42,9	64,9	769,7	24,6		343,8	545,1	61,4	6,4

День: понедельник

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
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	5,3	5,3		70	0,1		200	120	11	0,1
257,24	Каша кукурузная молочная с маслом	250/10	8,8	11,8	61	374,7	1,6		166,5	180,6	39,7	1,9
	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
Итого за Завтрак			14,5	17,2	99,1	591,9	18		387	314,4	62	4,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			14,5	17,2	99,1	591,9	18		387	314,4	62	4,9
Итого за день			14,5	17,2	99,1	591,9	18		387	314,4	62	4,9

День: вторник

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
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
422,12	Тефтели из свинины и куриного филе	100	15,5	19,8	16,5	304,4	2,4		47,2	161,8	45,7	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,8	5,4	43,2	248,2			19,8	56,4	10,2	1
	Поджаривка 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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	0,3	19,7	94			8	26	5,6	0,4
Итого за Завтрак			25,8	28,5	109	787,4	17,2		94,8	254,3	68	3,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			25,8	28,5	109	787,4	17,2		94,8	254,3	68	3,9
Итого за день			25,8	28,5	109	787,4	17,2		94,8	254,3	68	3,9

День: среда

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
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
297,01	Запеканка из творога с повидлом	180/20	32,9	21,3	42,2	494,6	1		298,4	401,9	44,6	1,5
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5			10	32,5	7	0,6
Итого за Завтрак			37,2	21,7	104,9	759,3	17,2		328,9	448,2	62,8	4,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			37,2	21,7	104,9	759,3	17,2		328,9	448,2	62,8	4,8
Итого за день			37,2	21,7	104,9	759,3	17,2		328,9	448,2	62,8	4,8

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
505,04	Кнели из филе куриного	100	25,6	8	7,2	201,8	0,3	51,3	217,7	88,3	1,8
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7	41,7	265,9		22,7	220,2	146	4,9
	Поджаривание 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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	0,3	19,7	94		8	26	5,6	0,4
Итого за Завтрак			38,3	18,3	98,1	702,3	15,2	101,9	474	246,4	8,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			38,3	18,3	98,1	702,3	15,2	101,9	474	246,4	8,1
Итого за день			38,3	18,3	98,1	702,3	15,2	101,9	474	246,4	8,1

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
5,44	Тефтели рыбные из горбуши с соусом тар-тар	100	12,5	11,4	9,5	188,1	1,9	52,6	142,3	22,8	0,6
466,96	Рис припущенный с куркумой	180	4,5	5,3	46,9	265,7		13,9	99	32,7	0,9
	Поджаривание 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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	0,3	19,7	94		8	26	5,6	0,4
Итого за Завтрак			20,5	19,9	105,7	688,5	16,7	94,3	277,4	67,6	2,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,5	19,9	105,7	688,5	16,7	94,3	277,4	67,6	2,9
Итого за день			20,5	19,9	105,7	688,5	16,7	94,3	277,4	67,6	2,9
Итого всего средняя			26,4	26,3	98	729,1	29	219,5	355,8	84,3	4,9