



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 29.09.2025 по 30.12.2025

Завтрак (дотация) 1-4 классы 108-64 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 1-4 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
257,23	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	7	10,9	48,8	312,9	1,3	135,2	145,4	31,9	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
Итого за Завтрак			10	19,3	103,6	607,8	17,5	163,9	181,6	47,2	4,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			10	19,3	103,6	607,8	17,5	163,9	181,6	47,2	4,7
Итого за день			10	19,3	103,6	607,8	17,5	163,9	181,6	47,2	4,7

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 1-4 классы											
Завтрак											
29,01	Паста Карбонара из филе куриного	200/5	19,6	10	38,7	323,6	1,6	99,3	187,7	59,4	1,8
	Поджаренная овощная	45	0,6	4,5	4,2	59,2	17,3	23	11,1	6,4	0,4
	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			24,1	14,9	94,2	601,5	22,2	136,8	234	75	3,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			24,1	14,9	94,2	601,5	22,2	136,8	234	75	3,4
Итого за день			24,1	14,9	94,2	601,5	22,2	136,8	234	75	3,4

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 1-4 классы											
Завтрак											
874,04	Запеканка творожная с курагой и соусом молочным	150/100	23,8	18,6	66,4	531	1,7	289,6	334,5	60,5	1,8
	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			27,7	19	117,8	749,8	4,9	304	369,7	69,7	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			27,7	19	117,8	749,8	4,9	304	369,7	69,7	2,9
Итого за день			27,7	19	117,8	749,8	4,9	304	369,7	69,7	2,9

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 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,3	16,6	150,2	0,1	206	139,5	15,1	0,5
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	10,8	44,3	308,4	1,3	131,1	159,3	36,4	0,6
	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

Итого за Завтрак	14,2	17,1	99	605,8	17,7	357,6	312,5	62,7	3,9
Итого за Завтрак 1-4 классы	14,2	17,1	99	605,8	17,7	357,6	312,5	62,7	3,9
Итого за день	14,2	17,1	99	605,8	17,7	357,6	312,5	62,7	3,9

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 1-4 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
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	22,1	147,7	26		48,1	98,4	33,2	1,2
	Поджаренная 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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,3	0,2	14,8	70,5			6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			21,4	27,1	82	650,2	39,3		115,9	287,3	88,2	3,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			21,4	27,1	82	650,2	39,3		115,9	287,3	88,2	3,9
Итого за день			21,4	27,1	82	650,2	39,3		115,9	287,3	88,2	3,9

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 1-4 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,6	6,4	16,6	151,5	0,1		205,9	139,4	15,1	0,5
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	11	40,5	290,6	1,3		163,1	245	36,4	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
Итого за Завтрак			15,5	17,4	95,1	589,4	17,7		389,4	398,2	62,7	4,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,5	17,4	95,1	589,4	17,7		389,4	398,2	62,7	4,3
Итого за день			15,5	17,4	95,1	589,4	17,7		389,4	398,2	62,7	4,3

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 1-4 классы												
Завтрак												
284,96	Омлет натуральный	200	20,1	27,6	3,6	342,8	0,7		152,1	329,9	25,5	3,7
	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	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			24,7	33	59,6	627,3	23,2		192,1	377,4	41,8	5,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			24,7	33	59,6	627,3	23,2		192,1	377,4	41,8	5,4
Итого за день			24,7	33	59,6	627,3	23,2		192,1	377,4	41,8	5,4

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 1-4 классы												
Завтрак												
28,03	Паста Болоньез из филе куриного	200/5	25	9,9	38	341,6	1,6		75,9	211,4	77,8	2,1
	Поджаренная овощная	45	0,6	4,5	4,2	59,2	17,3		23	11,1	6,4	0,4
	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			29,5	14,8	93,6	619,5	22,1		113,3	257,7	93,4	3,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			29,5	14,8	93,6	619,5	22,1		113,3	257,7	93,4	3,7
Итого за день			29,5	14,8	93,6	619,5	22,1		113,3	257,7	93,4	3,7

День: четверг

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 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
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,6	11,8	38,1	289,6	1,3	140,8	187,7	47,6	1,3
	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	92,9	584,5	17,6	169,5	223,9	62,9	4,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			10,5	20,1	92,9	584,5	17,6	169,5	223,9	62,9	4,4
Итого за день			10,5	20,1	92,9	584,5	17,6	169,5	223,9	62,9	4,4

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
401,96	Гуляш из свинины	100	11,2	29,7	3,5	326,5	3,2	13,4	133,4	22,2	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	22,1	147,7	26	48,1	98,4	33,2	1,2
	Поджарнировка 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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,3	0,2	14,8	70,5		6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			17,2	37	69	672,2	40,1	82,1	259	64,6	3,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,2	37	69	672,2	40,1	82,1	259	64,6	3,9
Итого за день			17,2	37	69	672,2	40,1	82,1	259	64,6	3,9
Итого всего средняя			19,5	22	90,7	630,8	22,2	202,5	290,1	66,8	4