

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 29.09.2025 по 30.12.2025

Обед (дотация) 1-4 классы 162-95 рублей

День: понедельник
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
Обед 1-4 классы												
Обед												
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	143,7	16,7		25,9	81,4	26,5	1,2
449,96	Плов из филе куриного	200	21,3	10,1	41,6	353,2	3,1		27,2	222,4	96,4	1,9
	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	45	3,4	0,4	22,1	105,8			9	29,3	6,3	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			30,7	18,3	118,1	762,3	34,6		83,4	347,7	136,7	4,5
Итого за Обед 1-4 классы			30,7	18,3	118,1	762,3	34,6		83,4	347,7	136,7	4,5
Итого за день			30,7	18,3	118,1	762,3	34,6		83,4	347,7	136,7	4,5

День: вторник
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
Обед 1-4 классы												
Обед												
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	9,4	129,2	30,5		61,2	71	25,7	1,4
5,48	Тефтели рыбные из минтая с соусом	100	9,8	6,7	8,4	133,1	2,1		50,5	154,3	34,7	0,7
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	22,1	147,7	26		48,1	98,4	33,2	1,2
	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	45	3,4	0,4	22,1	105,8			9	29,3	6,3	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			21,8	23,7	95,6	675,4	73,3		190,1	367,6	107,4	4,7
Итого за Обед 1-4 классы			21,8	23,7	95,6	675,4	73,3		190,1	367,6	107,4	4,7
Итого за день			21,8	23,7	95,6	675,4	73,3		190,1	367,6	107,4	4,7

День: среда
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
Обед 1-4 классы												
Обед												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	12		48,2	106,2	39	2,5
401,96	Гуляш из свинины	100	11,2	29,7	3,5	326,5	3,2		13,4	133,4	22,2	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,8	34,7	221,6			18,9	183,5	121,7	4,1
	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	45	3,4	0,4	22,1	105,8			9	29,3	6,3	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19			1,5	4,5	1	
Итого за Обед			31,4	46,3	113,5	987,6	29,9		110,8	467	196,7	9,5
Итого за Обед 1-4 классы			31,4	46,3	113,5	987,6	29,9		110,8	467	196,7	9,5
Итого за день			31,4	46,3	113,5	987,6	29,9		110,8	467	196,7	9,5

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
Обед 1-4 классы											
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	13	142,9	20,4	61,3	75,2	28,9	1,6
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	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	45	3,4	0,4	22,1	105,8		9	29,3	6,3	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			33,6	21,8	106,7	749,9	36,7	167,5	330,4	120,5	5,1
Итого за Обед 1-4 классы			33,6	21,8	106,7	749,9	36,7	167,5	330,4	120,5	5,1
Итого за день			33,6	21,8	106,7	749,9	36,7	167,5	330,4	120,5	5,1

День: пятница

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
Обед 1-4 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	164,2	17	36,6	95,7	29,2	1,2
270,09	Каша Царская с филе куриным	200	21,6	8,1	25,7	262,1	4,1	37,3	261,5	146,6	3,9
	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	45	3,4	0,4	22,1	105,8		9	29,3	6,3	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			30,7	20,2	98,7	691,7	35,9	104,2	401,1	189,6	6,5
Итого за Обед 1-4 классы			30,7	20,2	98,7	691,7	35,9	104,2	401,1	189,6	6,5
Итого за день			30,7	20,2	98,7	691,7	35,9	104,2	401,1	189,6	6,5

День: понедельник

Неделя: 2

№ 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
Обед 1-4 классы											
Обед											
151,96	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,7	9,5	14	176,1	1,6	24,1	84,8	11,5	0,9
444,96	Филе куриное тушеное в белом соусе	100	18,5	7,4	3,6	154,5	0,1	24,7	141,2	66,8	1,2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,8	34,7	221,6		18,9	183,5	121,7	4,1
	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	45	3,4	0,4	22,1	105,8		9	29,3	6,3	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			39,5	26,3	108	817,6	16,5	98	453,3	213,8	7,7
Итого за Обед 1-4 классы			39,5	26,3	108	817,6	16,5	98	453,3	213,8	7,7
Итого за день			39,5	26,3	108	817,6	16,5	98	453,3	213,8	7,7

День: вторник

Неделя: 2

№ 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
Обед 1-4 классы											
Обед											
138,07	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	8	7,2	19,8	175,6	16,5	55,6	109,1	41,6	2,5
403,96	Плов из свинины	200	14,6	32,7	40	523,2	3,3	22,9	213,1	51,3	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	45	3,4	0,4	22,1	105,8		9	29,3	6,3	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	

Итого за Обед	27,3	43,5	115,5	964,3	34,6	108,8	366	106,6	6
Итого за Обед 1-4 классы	27,3	43,5	115,5	964,3	34,6	108,8	366	106,6	6
Итого за день	27,3	43,5	115,5	964,3	34,6	108,8	366	106,6	6

День: среда

Неделя: 2

№ 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
Обед 1-4 классы											
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	13	142,9	20,4	61,3	75,2	28,9	1,6
359,13	Жаркое "Курочка Ряба" из филе куриного	200	19,8	6,2	23,5	230	28	38,8	218,8	103,2	2,5
	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	45	3,4	0,4	22,1	105,8		9	29,3	6,3	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			28,5	18,1	92,2	638,4	63,2	130,4	337,8	145,9	5,6
Итого за Обед 1-4 классы			28,5	18,1	92,2	638,4	63,2	130,4	337,8	145,9	5,6
Итого за день			28,5	18,1	92,2	638,4	63,2	130,4	337,8	145,9	5,6

День: четверг

Неделя: 2

№ 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
Обед 1-4 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	164,2	17	36,6	95,7	29,2	1,2
63,03	Фрикадельки из филе куриного	90	17,8	5,8	11,2	165,5	0,3	42,3	147,1	63,1	1,2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,8	34,7	221,6		18,9	183,5	121,7	4,1
	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	45	3,4	0,4	22,1	105,8		9	29,3	6,3	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			34,6	23,7	119	816,7	32,1	128,1	470,2	227,7	7,9
Итого за Обед 1-4 классы			34,6	23,7	119	816,7	32,1	128,1	470,2	227,7	7,9
Итого за день			34,6	23,7	119	816,7	32,1	128,1	470,2	227,7	7,9

День: пятница

Неделя: 2

№ 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
Обед 1-4 классы											
Обед											
140,96	Суп картофельный с горбушей	250/10	4,5	3,7	14,7	110,2	18,1	25,8	85,3	28,4	1
23,1	Голень запеченная	100	25,5	19,5	0,1	285,5		18,6	231,5	25,8	1,1
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,5	36	206,9		16,5	47	8,5	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	45	3,4	0,4	22,1	105,8		9	29,3	6,3	0,5
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			40,3	31,2	106,6	868	32,9	91,2	407,7	76,5	4,4
Итого за Обед 1-4 классы			40,3	31,2	106,6	868	32,9	91,2	407,7	76,5	4,4
Итого за день			40,3	31,2	106,6	868	32,9	91,2	407,7	76,5	4,4
Итого всего средняя			31,8	27,3	107,4	797,2	39	121,2	394,9	152,1	6,2