

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 5-11 классы 192-84 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
Обед 5-11 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
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
	Поджаренная овощная	40	0,6	4	3,7	52,6	15,4	20,5	9,8	5,7	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	60	4,6	0,5	29,5	141		12	39	8,4	0,7
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			45,2	28,1	128,2	935,8	39,4	174,7	571,8	281,1	10,1
Итого за Обед 5-11 классы			45,2	28,1	128,2	935,8	39,4	174,7	571,8	281,1	10,1
Итого за день			45,2	28,1	128,2	935,8	39,4	174,7	571,8	281,1	10,1

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
Обед 5-11 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
324,26	Котлеты рыбные из кеты	100	15,3	13,3	16,6	244,3	1,1	52,2	171,6	27	0,7
472,96	Пюре картофельное	180	4	6,1	26,5	177,2	31,2	57,7	118,1	39,8	1,5
	Поджаренная овощная	40	0,6	4	3,7	52,6	15,4	20,5	9,8	5,7	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	60	4,6	0,5	29,5	141		12	39	8,4	0,7
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,1	32,8	126,8	911	67,9	185,8	444,2	113,9	5,1
Итого за Обед 5-11 классы			30,1	32,8	126,8	911	67,9	185,8	444,2	113,9	5,1
Итого за день			30,1	32,8	126,8	911	67,9	185,8	444,2	113,9	5,1

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
750,04	Суп с помидорами, сметаной и курой	250/10/10	4,2	8,4	12,2	142,7	26,5	44,2	80,4	28,8	1,3
416,27	Биточки из свинины	100	13,5	32,3	16,6	407,4	0,3	43,2	162	25,1	1,6
466,96	Рис припущенный с куркумой	180	4,5	5,3	46,9	265,7		13,9	99	32,7	0,9
	Поджаренная овощная	40	0,6	4	3,7	52,6	15,4	20,5	9,8	5,7	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	60	4,6	0,5	29,5	141		12	39	8,4	0,7
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,6	50,8	142,1	1141	45,5	140,6	400,2	104,6	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			28,6	50,8	142,1	1141	45,5	140,6	400,2	104,6	5,4
Итого за день			28,6	50,8	142,1	1141	45,5	140,6	400,2	104,6	5,4

День: четверг

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 5-11 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
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	180	4	6,1	26,5	177,2	31,2		57,7	118,1	39,8	1,5
	Подгарнировка овощная	40	0,6	4	3,7	52,6	15,4		20,5	9,8	5,7	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	60	4,6	0,5	29,5	141			12	39	8,4	0,7
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,6	35,3	130,2	950,6	68,9		170	420,1	129,9	5,8
Итого за Обед 5-11 классы			30,6	35,3	130,2	950,6	68,9		170	420,1	129,9	5,8
Итого за день			30,6	35,3	130,2	950,6	68,9		170	420,1	129,9	5,8

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
Обед 5-11 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
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	18,2	5,7	3,6	138,3	1,2		13,3	137	67,8	1,2
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,8	9,5	38,6	283,6	0,1		198,3	158,5	19	1,1
	Подгарнировка овощная	40	0,6	4	3,7	52,6	15,4		20,5	9,8	5,7	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	60	4,6	0,5	29,5	141			12	39	8,4	0,7
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			43,2	27,2	128,1	921,3	32		299,2	460,5	143,7	6,4
Итого за Обед 5-11 классы			43,2	27,2	128,1	921,3	32		299,2	460,5	143,7	6,4
Итого за день			43,2	27,2	128,1	921,3	32		299,2	460,5	143,7	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
Обед 5-11 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
23,1	Голень запеченная	100	25,5	19,5	0,1	285,5			18,6	231,5	25,8	1,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7	41,7	265,9			22,7	220,2	146	4,9
	Подгарнировка овощная	40	0,6	4	3,7	52,6	15,4		20,5	9,8	5,7	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	60	4,6	0,5	29,5	141			12	39	8,4	0,7
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			45,9	35,9	129	1020,2	35,4		106,6	591,9	216,2	8,8
Итого за Обед 5-11 классы			45,9	35,9	129	1020,2	35,4		106,6	591,9	216,2	8,8
Итого за день			45,9	35,9	129	1020,2	35,4		106,6	591,9	216,2	8,8

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
Обед 5-11 классы												
Обед												
110,11	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	13	142,9	20,4		61,3	75,2	28,9	1,6
403,96	Плов из свинины	250	16,1	32,6	53,5	585,8	4,5		32,4	246,7	62,5	2,4
	Подгарнировка овощная	40	0,6	4	3,7	52,6	15,4		20,5	9,8	5,7	0,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6

	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	141		12	39	8,4	0,7
2,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			26,5	45,8	132,8	1053,9	43,5	133	380,7	109,4	5,7
Итого за Обед 5-11 классы			26,5	45,8	132,8	1053,9	43,5	133	380,7	109,4	5,7
Итого за день			26,5	45,8	132,8	1053,9	43,5	133	380,7	109,4	5,7

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 5-11 классы											
Обед											
140,11	Суп картофельный с кетой	250/10	4,3	3,6	14,7	108,6	18,1	25,8	85,3	28,4	1
359,13	Жаркое "Курочка Ряба" из филе куриного	250	20,8	7,9	31,3	280,4	37,4	51,2	252	117,5	3
	Поджаривка овощная	40	0,6	4	3,7	52,6	15,4	20,5	9,8	5,7	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	60	4,6	0,5	29,5	141		12	39	8,4	0,7
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,5	16,3	112,5	714,2	74,2	116,3	396,1	163,8	5,7
Итого за Обед 5-11 классы			31,5	16,3	112,5	714,2	74,2	116,3	396,1	163,8	5,7
Итого за день			31,5	16,3	112,5	714,2	74,2	116,3	396,1	163,8	5,7

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 5-11 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
375,96	Бефстроганов из свинины	100	11,9	34,7	5,5	382,7	2,5	38,3	152,6	24	1,6
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,8	9,5	38,6	283,6	0,1	198,3	158,5	19	1,1
	Поджаривка овощная	40	0,6	4	3,7	52,6	15,4	20,5	9,8	5,7	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	60	4,6	0,5	29,5	141		12	39	8,4	0,7
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			33,1	57,4	119,8	1120,7	51,8	337,1	440,8	86,7	5,7
Итого за Обед 5-11 классы			33,1	57,4	119,8	1120,7	51,8	337,1	440,8	86,7	5,7
Итого за день			33,1	57,4	119,8	1120,7	51,8	337,1	440,8	86,7	5,7

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 5-11 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
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	18,2	5,7	3,6	138,3	1,2	13,3	137	67,8	1,2
472,96	Пюре картофельное	180	4	6,1	26,5	177,2	31,2	57,7	118,1	39,8	1,5
	Поджаривка овощная	40	0,6	4	3,7	52,6	15,4	20,5	9,8	5,7	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	60	4,6	0,5	29,5	141		12	39	8,4	0,7
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			33	25,1	113,8	804,9	68	146,9	409,7	154,7	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			33	25,1	113,8	804,9	68	146,9	409,7	154,7	5,5
Итого за день			33	25,1	113,8	804,9	68	146,9	409,7	154,7	5,5
Итого всего средняя			34,8	35,5	126,4	957,4	52,6	181	451,6	150,4	6,4