

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

Согласовано:
Директор МАОУ Лицей №180 "Полифорум"
Лицей №180
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) 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
505,04	Кнели из филе куриного	90	23	7,2	6,5	181,6	0,3	46,2	195,9	79,5	1,6
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			39,4	24,9	109,9	811,5	35,5	156,7	498,4	243,8	8,8
Итого за Обед 1-4 классы			39,4	24,9	109,9	811,5	35,5	156,7	498,4	243,8	8,8
Итого за день			39,4	24,9	109,9	811,5	35,5	156,7	498,4	243,8	8,8

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 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
324,28	Котлеты рыбные из кеты	90	13,7	11,8	14,4	217	1	47	154,4	24,4	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			26,1	29	109,5	794,3	58,8	162	392,5	100,5	4,5
Итого за Обед 1-4 классы			26,1	29	109,5	794,3	58,8	162	392,5	100,5	4,5
Итого за день			26,1	29	109,5	794,3	58,8	162	392,5	100,5	4,5

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 1-4 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
416,31	Биточки из свинины	90	12,1	29,1	14,8	366,1	0,3	38,9	145,7	22,6	1,4
466,96	Рис припущенный с куркумой	150	3,8	4,3	39,1	221		11,5	82,4	27,2	0,7
	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			24,8	45,4	121,8	995,2	41,6	124,8	352,3	92,4	4,8
Итого за Обед 1-4 классы			24,8	45,4	121,8	995,2	41,6	124,8	352,3	92,4	4,8
Итого за день			24,8	45,4	121,8	995,2	41,6	124,8	352,3	92,4	4,8

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 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
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
	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			28,2	33,1	115,1	861,2	59,9		151,4	385,5	119,2	5,3
Итого за Обед 1-4 классы			28,2	33,1	115,1	861,2	59,9		151,4	385,5	119,2	5,3
Итого за день			28,2	33,1	115,1	861,2	59,9		151,4	385,5	119,2	5,3

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 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
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	150	9	7,9	32,1	236,4	0,1		165,3	132,1	15,9	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			39,7	24,3	111	814,2	28,1		257,1	419,2	136,5	5,9
Итого за Обед 1-4 классы			39,7	24,3	111	814,2	28,1		257,1	419,2	136,5	5,9
Итого за день			39,7	24,3	111	814,2	28,1		257,1	419,2	136,5	5,9

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
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
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	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			42,6	33,5	111,4	916,1	31,5		93,8	540,3	187,8	7,8
Итого за Обед 1-4 классы			42,6	33,5	111,4	916,1	31,5		93,8	540,3	187,8	7,8
Итого за день			42,6	33,5	111,4	916,1	31,5		93,8	540,3	187,8	7,8

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 1-4 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	200	14,6	32,7	40	523,2	3,3		22,9	213,1	51,3	2,1
	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

	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			23,3	44,6	108,7	931,6	38,5	114,5	332,1	94	5,1
Итого за Обед 1-4 классы			23,3	44,6	108,7	931,6	38,5	114,5	332,1	94	5,1
Итого за день			23,3	44,6	108,7	931,6	38,5	114,5	332,1	94	5,1

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											
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	200	19,8	6,2	23,5	230	28	38,8	218,8	103,2	2,5
	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	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			28,8	13,4	94	604	60,9	94,9	348	145,4	5
Итого за Обед 1-4 классы			28,8	13,4	94	604	60,9	94,9	348	145,4	5
Итого за день			28,8	13,4	94	604	60,9	94,9	348	145,4	5

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											
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	150	9	7,9	32,1	236,4	0,1	165,3	132,1	15,9	0,9
	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	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			29,5	54,6	102,7	1013,7	47,9	295,1	399,5	79,4	5,3
Итого за Обед 1-4 классы			29,5	54,6	102,7	1013,7	47,9	295,1	399,5	79,4	5,3
Итого за день			29,5	54,6	102,7	1013,7	47,9	295,1	399,5	79,4	5,3

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											
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	150	3,3	5,1	22,1	147,7	26	48,1	98,4	33,2	1,2
	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	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			30,6	22,9	98,7	715,6	59	128,3	375,1	143,9	5
Итого за Обед 1-4 классы			30,6	22,9	98,7	715,6	59	128,3	375,1	143,9	5
Итого за день			30,6	22,9	98,7	715,6	59	128,3	375,1	143,9	5
Итого всего средняя			31,3	32,6	108,3	845,7	46,2	157,9	404,3	134,3	5,8