

Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ Лицей №180 "Полифорум"

Елохина О.В.

МАОУ
Лицей № 180

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 29.09.2025 по 30.12.2025

Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 271-59 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 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
	Поджарнировка 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
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	4,4	1,7	36,6	170,2	1,5	14,4	44,7	7,5	0,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			35,7	20	192,8	1079,8	52,3	118,3	406,1	155,5	8
Итого за день			35,7	20	192,8	1079,8	52,3	118,3	406,1	155,5	8

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 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
	Поджаривровка 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
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	4,4	1,7	36,6	170,2	1,5	14,4	44,7	7,5	0,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			26,7	25,4	170,3	992,8	91	224,9	426	126,1	8,2
Итого за день			26,7	25,4	170,3	992,8	91	224,9	426	126,1	8,2

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 и полдник 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

	Лапша домашняя с курой	250	8,7	9,5	14	176,1	1,6	24,1	84,8	11,5	0,9
	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
683,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,8	34,7	221,6		18,9	183,5	121,7	4,1
	Подгарнировка 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
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	4,4	1,7	36,6	170,2	1,5	14,4	44,7	7,5	0,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			44,5	28	182,7	1135,1	34,2	132,8	511,7	232,5	11,2
Итого за день			44,5	28	182,7	1135,1	34,2	132,8	511,7	232,5	11,2

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 и полдник 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
	Подгарнировка 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
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	4,4	1,7	36,6	170,2	1,5	14,4	44,7	7,5	0,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			32,2	45,2	190,2	1281,8	52,3	143,6	424,4	125,4	9,5
Итого за день			32,2	45,2	190,2	1281,8	52,3	143,6	424,4	125,4	9,5

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 и полдник 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
	Подгарнировка 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
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	4,4	1,7	36,6	170,2	1,5	14,4	44,7	7,5	0,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			33,4	19,8	166,9	955,8	80,9	165,3	396,3	164,7	9,1
Итого за день			33,4	19,8	166,9	955,8	80,9	165,3	396,3	164,7	9,1

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 и полдник 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
	Подгарнировка 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
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	4,4	1,7	36,6	170,2	1,5	14,4	44,7	7,5	0,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			39,5	25,4	193,7	1134,2	49,8	163	528,6	246,5	11,4
Итого за день			39,5	25,4	193,7	1134,2	49,8	163	528,6	246,5	11,4

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 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
	Подгарнировка 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
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	4,4	1,7	36,6	170,2	1,5		14,4	44,7	7,5	0,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7		34,9	58,4	18,8	3,5
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			45,3	32,9	181,3	1185,5	50,6		126,1	466,1	95,3	7,9
Итого за день			45,3	32,9	181,3	1185,5	50,6		126,1	466,1	95,3	7,9
Итого всего средняя			36,8	29	182,1	1114,7	56,7		156,1	453,3	170,9	9,7