

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 + обед (дотация) 1-4 классы 271-59 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 и обед 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
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
	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			30,7	18,3	118,1	762,3	34,6	83,4	347,7	136,7	4,5
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40,7	37,5	221,7	1370,1	52,1	247,3	529,2	183,9	9,1
Итого за день			40,7	37,5	221,7	1370,1	52,1	247,3	529,2	183,9	9,1

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
Завтрак и обед 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
	Подгарнировка 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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			21,8	15	77,6	522	22,2	129,8	210,5	70	2,9
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
	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			21,8	23,7	95,6	675,4	73,3	190,1	367,6	107,4	4,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,6	38,7	173,2	1197,3	95,5	319,9	578	177,4	7,6
Итого за день			43,6	38,7	173,2	1197,3	95,5	319,9	578	177,4	7,6

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 и обед 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	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			25,4	19,1	101,2	670,3	4,9	297	346,2	64,7	2,4
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 Завтрак и обед 1-4 классы			56,8	65,4	214,7	1657,9	34,9	407,8	813,2	261,4	11,9
Итого за день			56,8	65,4	214,7	1657,9	34,9	407,8	813,2	261,4	11,9

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 и обед 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 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	17,3	98,9	607,1	17,7		357,4	312,5	62,7	3,9
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 Завтрак и обед 1-4 классы			47,8	39,1	205,6	1357,1	54,4		524,9	642,9	183,2	9
Итого за день			47,8	39,1	205,6	1357,1	54,4		524,9	642,9	183,2	9

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 и обед 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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			20,1	27,2	72,1	602,5	39,3		111,7	273,2	85,2	3,6
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 Завтрак и обед 1-4 классы			50,8	47,3	170,8	1294,1	75,2		215,9	674,3	274,7	10,1
Итого за день			50,8	47,3	170,8	1294,1	75,2		215,9	674,3	274,7	10,1

День: понедельник

Неделя: 2

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 и обед 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
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
	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			39,5	26,3	108	817,6	16,5		98	453,3	213,8	7,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			55	43,7	203,1	1407	34,2		487,4	851,5	276,4	11,9
Итого за день			55	43,7	203,1	1407	34,2		487,4	851,5	276,4	11,9

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 и обед 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
	Поджаривание 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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			22,4	33,1	43	547,8	23,2		185,1	353,9	36,8	4,8
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
	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			27,3	43,5	115,5	964,3	34,6		108,8	366	106,6	6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			49,6	76,5	158,5	1512,1	57,8		293,9	720	143,5	10,8
Итого за день			49,6	76,5	158,5	1512,1	57,8		293,9	720	143,5	10,8

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 и обед 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
	Поджаривание 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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			27,2	14,9	77	540	22,1		106,3	234,2	88,4	3,1
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 Завтрак и обед 1-4 классы	55,7	33	169,2	1178,3	85,3	236,8	572,1	234,3	8,7
Итого за день	55,7	33	169,2	1178,3	85,3	236,8	572,1	234,3	8,7

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
Завтрак и обед 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 пшенная 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
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
	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			34,6	23,7	119	816,7	32,1	128,1	470,2	227,7	7,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,1	43,8	211,9	1401,2	49,7	297,6	694,1	290,7	12,4
Итого за день			45,1	43,8	211,9	1401,2	49,7	297,6	694,1	290,7	12,4

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
Завтрак и обед 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
	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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,8	37,1	59	624,5	40,1	77,9	244,9	61,6	3,6
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
	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			40,3	31,2	106,6	868	32,9	91,2	407,7	76,5	4,4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			56,1	68,3	165,6	1492,5	73	169,1	652,6	138,1	7,9
Итого за день			56,1	68,3	165,6	1492,5	73	169,1	652,6	138,1	7,9
Итого всего средняя			50,1	49,3	189,4	1386,8	61,2	320,1	672,8	216,3	9,9