

Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ Лицей №180 "Полифорум"

МАОУ

лицей № 180

Елохина О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 29.09.2025 по 30.12.2025

Обед + полдник (дотация) 5-11 классы 321-40 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 и полдник 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
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 5-11 классы			50,1	29,8	203	1253,3	57,1		209,5	630,2	299,9	13,6
Итого за день			50,1	29,8	203	1253,3	57,1		209,5	630,2	299,9	13,6

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 и полдник 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
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 5-11 классы			35	34,5	201,6	1228,4	85,6		220,7	502,6	132,7	8,6
Итого за день			35	34,5	201,6	1228,4	85,6		220,7	502,6	132,7	8,6

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 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	25,7	0,7
466,96	Рис припущенный с куркумой	180	4,5	5,3	46,9	265,7		13,9	99	32,7	0,7
	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			28,6	50,8	142,1	1141	45,5	140,6	400,2	104,6	5,4
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 5-11 классы			33,6	52,5	216,8	1458,5	63,2	175,5	458,6	123,4	8,9
Итого за день			33,6	52,5	216,8	1458,5	63,2	175,5	458,6	123,4	8,9

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 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
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 5-11 классы			35,5	37	205	1268	86,6	204,9	478,5	148,7	9,4
Итого за день			35,5	37	205	1268	86,6	204,9	478,5	148,7	9,4

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 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
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 5-11 классы			48,2	28,9	202,9	1238,8	49,7	334	518,9	162,5	9,9
Итого за день			48,2	28,9	202,9	1238,8	49,7	334	518,9	162,5	9,9

День: понедельник
Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
---	--------------------------------	-------	-------------------------	--	--	----------------	---------------	------------------------------	--	--	--

прием пищи, наименование блюда		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	P	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 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
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 5-11 классы			50,8	37,6	203,7	1337,7	53,1	141,4	650,3	235	12,4
Итого за день			50,8	37,6	203,7	1337,7	53,1	141,4	650,3	235	12,4

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 и полдник 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
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			26,5	45,8	132,8	1053,9	43,5		133	380,7	109,4	5,7
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 5-11 классы			31,4	47,5	207,5	1371,4	61,2		167,9	439,1	128,1	9,2
Итого за день			31,4	47,5	207,5	1371,4	61,2		167,9	439,1	128,1	9,2

День: среда

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 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
	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			31,5	16,3	112,5	714,2	74,2		116,3	396,1	163,8	5,7
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 5-11 классы			36,5	18	187,2	1031,7	91,9		151,1	454,5	182,6	9,2
Итого за день			36,5	18	187,2	1031,7	91,9		151,1	454,5	182,6	9,2

День: четверг

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 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
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 5-11 классы			38	59,1	194,6	1438,2	69,5	372	499,2	105,4	9,2
Итого за день			38	59,1	194,6	1438,2	69,5	372	499,2	105,4	9,2

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 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
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 5-11 классы			37,9	26,8	188,5	1122,4	85,7	181,8	468,1	173,4	9
Итого за день			37,9	26,8	188,5	1122,4	85,7	181,8	468,1	173,4	9
Итого всего средняя			39,7	37,2	201,1	1274,8	70,4	215,9	510	169,2	9,9