

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) 5-11 классы 321-40 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 5-11 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
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,5	11,7	55,3	369	1,6	163,3	198,4	45,5	0,8
	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	110,1	663,8	17,9	192	234,6	60,8	4
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
	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			45,2	28,1	128,2	935,8	39,4	174,7	571,8	281,1	10,1
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			55,7	48,2	238,4	1599,6	57,3	366,7	806,4	341,9	14
Итого за день			55,7	48,2	238,4	1599,6	57,3	366,7	806,4	341,9	14

День: вторник

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 5-11 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
516,08	Макаронные изделия отварные	180	6,8	5,4	43,2	248,2		19,7	56,4	10,2	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	40	3	0,3	19,7	94		8	26	5,6	0,4
Итого за Завтрак			25,8	28,5	109	787,4	17,2	94,7	254,3	68	3,9
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
	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			30,1	32,8	126,8	911	67,9	185,8	444,2	113,9	5,1
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			55,9	61,3	235,8	1698,3	85,1	280,6	698,5	181,9	9
Итого за день			55,9	61,3	235,8	1698,3	85,1	280,6	698,5	181,9	9

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 5-11 классы											

Завтрак											
297,96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	34,2	22,8	39,9	508,8	1,1	357	443,9	50	1,1
	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5		10	32,5	7	0,6
Итого за Завтрак			38,5	23,2	102,6	773,6	17,3	387,5	490,2	68,2	4,5
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
	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
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			67,1	74	244,7	1914,6	62,8	528,1	890,4	172,8	9,9
Итого за день			67,1	74	244,7	1914,6	62,8	528,1	890,4	172,8	9,9

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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
26,2	Бигус со свининой	250	16,3	37	20,4	482,7	106,4		130,1	218,2	61,8	4
	Подгарнировка 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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5			10	32,5	7	0,6
Итого за Завтрак			20,9	42,4	76,4	767,1	128,9		170,1	265,7	78,1	5,6
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 Завтрак и обед 5-11 классы			51,5	77,7	206,7	1717,7	197,8		340,2	685,8	208	11,5
Итого за день			51,5	77,7	206,7	1717,7	197,8		340,2	685,8	208	11,5

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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
284,04	Омлет натуральный	250	27,8	37,5	8,9	485,3	2,1		303,7	497,5	45,1	4,8
	Подгарнировка 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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5			10	32,5	7	0,6
Итого за Завтрак			32,4	42,9	64,9	769,7	24,6		343,8	545,1	61,4	6,4
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
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 Завтрак и обед 5-11 классы	75,6	70,1	193,1	1691,1	56,6	642,9	1005,6	205,2	12,8
Итого за день	75,6	70,1	193,1	1691,1	56,6	642,9	1005,6	205,2	12,8

День: понедельник
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 5-11 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	5,3	5,3		70	0,1	200	120	11	0,1
257,24	Каша кукурузная молочная с маслом	250/10	8,8	11,8	61	374,7	1,6	166,5	180,6	39,7	1,9
	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			14,5	17,2	99,1	591,9	18	387	314,4	62	4,9
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
	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			45,9	35,9	129	1020,2	35,4	106,6	591,9	216,2	8,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			60,4	53	228,1	1612,1	53,3	493,5	906,2	278,2	13,7
Итого за день			60,4	53	228,1	1612,1	53,3	493,5	906,2	278,2	13,7

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
Завтрак и обед 5-11 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
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,8	5,4	43,2	248,2		19,8	56,4	10,2	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	40	3	0,3	19,7	94		8	26	5,6	0,4
Итого за Завтрак			25,8	28,5	109	787,4	17,2	94,8	254,3	68	3,9
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
	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			26,5	45,8	132,8	1053,9	43,5	133	380,7	109,4	5,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,3	74,3	241,8	1841,3	60,7	227,8	635	177,4	9,6
Итого за день			52,3	74,3	241,8	1841,3	60,7	227,8	635	177,4	9,6

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
297,01	Запеканка из творога с повидлом	180/20	32,9	21,3	42,2	494,6	1	298,4	401,9	44,6	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
899,03	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,6	117,5		10	32,5	7	0,6
Итого за Завтрак			37,2	21,7	104,9	759,3	17,2	328,9	448,2	62,8	4,8
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
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			68,7	37,9	217,4	1473,5	91,4	445,1	844,3	226,7	10,6
Итого за день			68,7	37,9	217,4	1473,5	91,4	445,1	844,3	226,7	10,6

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 5-11 классы											
Завтрак											
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
	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	40	3	0,3	19,7	94		8	26	5,6	0,4
Итого за Завтрак			38,3	18,3	98,1	702,3	15,2	101,9	474	246,4	8,1
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
	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			33,1	57,4	119,8	1120,7	51,8	337,1	440,8	86,7	5,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			71,4	75,7	218	1823,1	66,9	439	914,8	333	13,8
Итого за день			71,4	75,7	218	1823,1	66,9	439	914,8	333	13,8

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 5-11 классы											
Завтрак											
5,44	Тефтели рыбные из горбуши с соусом тар-тар	100	12,5	11,4	9,5	188,1	1,9	52,6	142,3	22,8	0,6
466,96	Рис припущенный с куркумой	180	4,5	5,3	46,9	265,7		13,9	99	32,7	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	40	3	0,3	19,7	94		8	26	5,6	0,4
Итого за Завтрак			20,5	19,9	105,7	688,5	16,7	94,3	277,4	67,6	2,9
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
	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			33	25,1	113,8	804,9	68	146,9	409,7	154,7	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			53,5	45,1	219,5	1493,4	84,7	241,2	687	222,3	8,4
Итого за день			53,5	45,1	219,5	1493,4	84,7	241,2	687	222,3	8,4
Итого всего средняя			61,2	61,7	224,3	1686,5	81,7	400,5	807,4	234,7	11,3