

Согласовано:

Директор МАОУ Лицей №180 "Полифорум"
Елохина О.В.

Период действия с 09.02.2026 по 29.05.2026

День: понедельник

Неделя: 1

День: вторник

Неделя: 1

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Ca P Mg Fe			
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
874,04	Запеканка из творога с соусом молочным	250	17,2	18,1	56,4	431,0	1,7	264,2	234,5	50,5	2,1
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	13,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,9	19,4	80,2	541,2	14,7	271,0	244,9	57,0	2,4
Обед											

139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	143,7	6,1	125,9	81,4	16,5	0,7
401,96	Гуляш из говядины	100	11,2	12,7	13,5	268,4	3,2	113,4	133,4	12,2	0,9
463,96/ 3,36	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец "Пряный молодец"	150/30	7,9	7,3	35,2	239,0	1,5	125,8	140,7	45,9	1,3
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	12,0	12,5	3,4	3,4	0,7
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,6	25,6	105,3	821,0	21,3	381,8	371,5	80,8	3,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,5	45,0	185,5	1362,2	36,0	652,8	616,4	137,8	6,1
Итого за день			45,5	45,0	185,5	1362,2	36,0	652,8	616,4	137,8	6,1

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
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	8,6	6,4	16,6	151,5	0,1	135,9	119,4	15,1	0,5
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6,4	10,8	34,3	308,4	1,3	111,1	129,3	36,4	0,6
25,02	Мандарин свежий	110	0,4	0,4	10,8	51,7	10,0	17,6	12,1	9,9	1,7
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1
Итого за Завтрак			15,5	17,6	76,9	573,8	14,2	267,9	262,4	62,3	2,9
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	9,8	161,3	115,2	28,9	1,6
28,03/9 54	Паста Болоньез из филе индейки/Помидор свежий "Пикантный"	200/5/30	20,3	15,5	42,1	361,9	4,7	181,0	219,1	43,6	2,4
635,04	Напиток из клубники и вишни	200	0,2	0,1	35,2	157,7	6,8	4,9	6,0	3,3	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,6	24,6	101,5	715,7	21,3	351,4	352,9	78,6	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,1	42,2	178,4	1289,5	35,5	619,3	615,3	140,9	7,1
Итого за день			42,1	42,2	178,4	1289,5	35,5	619,3	615,3	140,9	7,1

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
416,59	Котлеты из свинины и куриного	100	14,2	13,7	18,7	217,1	2,3	123,6	164,6	35,1	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	26,1	187,7	10,0	101,3	98,4	23,2	1,2
685,96	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,0	19,3	67,8	502,7	12,3	228,4	272,0	60,3	2,8
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	27,8	264,2	7,0	166,6	95,7	19,2	1,2
270,09/ 23,2	Каша Царская с филе куриным/Кукуруза "Сладость"	200/30	19,3	15,2	42,1	324,8	3,5	189,9	273,8	65,5	3,0
6,22	Кисель "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0				
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,8	24,4	100,5	720,2	20,5	360,7	382,1	87,5	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,8	43,7	168,3	1222,9	32,8	589,1	654,1	147,8	7,0
Итого за день			44,8	43,7	168,3	1222,9	32,8	589,1	654,1	147,8	7,0

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 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	8,6	6,4	16,6	151,5	0,1	135,9	119,4	15,1	0,5
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	9,1	30,5	230,6	1,3	73,0	82,1	22,1	0,4
25,02	Яблоко свежее	110	0,4	0,4	10,8	51,7	10,0	17,6	12,1	9,9	1,7
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3	30,5	60,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			19,3	19,1	77,6	553,7	12,7	257,0	273,6	61,1	2,8
Обед											

129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	27,8	264,2	7,0	166,6	95,7	19,2	1,2
416,59	Котлеты из свинины и куриного	100	9,9	10,7	16,7	177,1	0,3	43,6	141,6	31,1	1,1
463,96/23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	150/30	8,6	6,5	36,7	139,0	1,9	124,9	130,3	19,4	1,2
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	12,0	12,5	3,4	3,4	0,7
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,7	26,7	117,0	750,2	21,2	351,8	383,6	75,9	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,9	45,0	195,2	1294,0	36,2	608,4	611,1	137,6	6,8
Итого за день			41,9	45,0	195,2	1294,0	36,2	608,4	611,1	137,6	6,8

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
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
401,96	Гуляш из говядины	100	11,2	12,7	13,5	268,4	3,2		113,4	133,4	12,2	0,9
472,96/3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	150/20	3,3	5,1	31,2	187,7	10,0		111,3	98,4	35,2	1,2
12,27	Чай фруктовый с яблоками	200	0,1	0,1	20,4	66,9	1,5		2,9	1,7	1,4	0,4
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,5	18,2	69,9	545,8	14,7		229,4	238,9	50,0	2,5
Обед												
140,01	Суп картофельный с ментаем	250/10	3,9	3,0	18,5	101,7	8,0		128,3	90,3	31,5	1,1
23,1	Голень запеченная	100	13,2	16,4	8,7	285,5			118,6	231,5	25,8	1,1
516,04/954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	150/30	5,9	6,1	37,1	227,2	3,1		121,6	54,7	14,3	1,2
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,0		6,2	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,4	27,6	100,9	783,9	21,1		378,9	391,4	81,9	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40,9	45,8	170,8	1329,7	35,8		608,3	630,3	131,9	6,3
Итого за день			40,9	45,8	170,8	1329,7	35,8		608,3	630,3	131,9	6,3
Итого всего средняя			43,2	43,6	179,6	1286,6	34,8		608,2	627,8	139,5	6,7