



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 09.02.2026 по 29.05.2026

Полдник классы 42-00 рублей

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	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
Полдник											
Полдник											
813	Булочка с корицей	100	9,5	9,8	29,5	233,6	0,6	102,4	103,8	17,7	1,4
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,0	6,2	2,3	7,5	0,4
Итого за Полдник			9,8	11,2	54,9	349,9	10,6	108,6	106,1	25,2	1,8
Итого за Полдник			9,8	11,2	54,9	349,9	10,6	108,6	106,1	25,2	1,8
Итого за день			9,8	11,2	54,9	349,9	10,6	108,6	106,1	25,2	1,8

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	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
Полдник											
Полдник											
815	Плюшка с маком	100	8,9	10,5	25,3	250,5	0,1	110,4	116,2	30,1	1,3
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
Итого за Полдник			9,0	10,6	41,1	315,2	8,9	113,3	119,8	32,1	1,4
Итого за Полдник			9,0	10,6	41,1	315,2	8,9	113,3	119,8	32,1	1,4
Итого за день			9,0	10,6	41,1	315,2	8,9	113,3	119,8	32,1	1,4

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	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
Полдник											
Полдник											
869	Сдоба "Выборгская"	100	9,2	9,6	30,0	244,3	0,1	102,8	112,3	20,7	1,3
701,04	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	28,2	116,6	6,0	15,5	12,0	10,4	0,3
Итого за Полдник			9,5	9,7	58,2	360,9	6,1	118,3	124,3	31,1	1,6
Итого за Полдник			9,5	9,7	58,2	360,9	6,1	118,3	124,3	31,1	1,6
Итого за день			9,5	9,7	58,2	360,9	6,1	118,3	124,3	31,1	1,6

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	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
Полдник											
Полдник											
813	Булочка с корицей	100	9,5	9,8	29,5	233,6	0,6	102,4	103,8	17,7	1,4
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	9,3	4,7	6,0	3,3	0,2
Итого за Полдник			9,7	9,9	54,9	337,4	9,9	107,1	109,8	21,0	1,6
Итого за Полдник			9,7	9,9	54,9	337,4	9,9	107,1	109,8	21,0	1,6
Итого за день			9,7	9,9	54,9	337,4	9,9	107,1	109,8	21,0	1,6

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	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
Полдник											
Полдник											
869	Сдоба "Выборгская"	100	9,2	9,6	30,0	244,3	0,1	102,8	112,3	20,7	1,3

679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
Итого за Полдник			9,6	9,7	48,7	321,9	3,9	110,3	126,1	24,2	1,6
Итого за Полдник			9,6	9,7	48,7	321,9	3,9	110,3	126,1	24,2	1,6
Итого за день			9,6	9,7	48,7	321,9	3,9	110,3	126,1	24,2	1,6

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	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
Полдник											
Полдник											
860,01	Пирожок с вишней	100	8,7	9,8	28,7	216,6	3,2	58,2	101,2	15,5	0,9
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	9,3	4,7	6,0	3,3	0,2
Итого за Полдник			8,9	9,9	54,1	320,4	12,5	62,9	107,2	18,8	1,1
Итого за Полдник			8,9	9,9	54,1	320,4	12,5	62,9	107,2	18,8	1,1
Итого за день			8,9	9,9	54,1	320,4	12,5	62,9	107,2	18,8	1,1

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	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
Полдник											
Полдник											
813	Булочка с корицей	100	9,5	9,8	29,5	233,6	0,6	102,4	103,8	17,7	1,4
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,0	6,2	2,3	7,5	0,4
Итого за Полдник			9,8	11,2	54,9	349,9	10,6	108,6	106,1	25,2	1,8
Итого за Полдник			9,8	11,2	54,9	349,9	10,6	108,6	106,1	25,2	1,8
Итого за день			9,8	11,2	54,9	349,9	10,6	108,6	106,1	25,2	1,8

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	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
Полдник											
Полдник											
815	Плюшка с маком	100	8,9	10,5	25,3	250,5	0,1	110,4	116,2	30,1	1,3
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	10,6	12,5	3,4	3,4	0,7
Итого за Полдник			9,6	10,8	49,9	367,2	10,7	122,9	119,6	33,5	2,0
Итого за Полдник			9,6	10,8	49,9	367,2	10,7	122,9	119,6	33,5	2,0
Итого за день			9,6	10,8	49,9	367,2	10,7	122,9	119,6	33,5	2,0

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	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
Полдник											
Полдник											
869	Сдоба "Выборгская"	100	9,2	9,6	30,0	244,3	0,1	102,8	112,3	20,7	1,3
663	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
Итого за Полдник			9,6	9,7	48,7	321,9	3,9	110,3	126,1	24,2	1,6
Итого за Полдник			9,6	9,7	48,7	321,9	3,9	110,3	126,1	24,2	1,6
Итого за день			9,6	9,7	48,7	321,9	3,9	110,3	126,1	24,2	1,6

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	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
Полдник											
Полдник											
16,22	Хачапури дрожжевое	75	8,8	9,2	26,9	217,6	0,1	123,1	126,3	17,8	1,6
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	9,3	4,7	6,0	3,3	0,2
Итого за Полдник			9,0	9,3	52,3	321,4	9,4	127,8	132,3	21,1	1,8
Итого за Полдник			9,0	9,3	52,3	321,4	9,4	127,8	132,3	21,1	1,8
Итого за день			9,0	9,3	52,3	321,4	9,4	127,8	132,3	21,1	1,8
Итого всего средняя			9,5	10,2	51,8	336,6	8,7	109,0	117,7	25,6	1,6