



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

Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 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
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
2,1	Бутерброд с маслом	30/10	4,5	8,4	16,7	147,6			15,3	22,4	4,1	0,3
257,23	Каша Дружба молочная с маслом	200/10	10,5	10,9	38,8	312,9	1,3		192,3	185,4	35,1	0,9
25,02	Яблоко свежее	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	19,7	81,5	574,4	14,1		228,5	221,5	50,0	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,5	19,7	81,5	574,4	14,1		228,5	221,5	50,0	3,0
Итого за день			15,5	19,7	81,5	574,4	14,1		228,5	221,5	50,0	3,0

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 1-4 классы												
Завтрак												
29,01/ 954	Паста Карбонара из филе куриного/Огурец свежий "Пикантный"	200/5/45	13,2	12,3	39,8	349,8	3,9		110,8	176,0	45,5	2,3
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	10,5		120,5	90,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,6	16,6	70,9	530,4	14,4		234,3	275,0	61,5	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,6	16,6	70,9	530,4	14,4		234,3	275,0	61,5	2,5
Итого за день			18,6	16,6	70,9	530,4	14,4		234,3	275,0	61,5	2,5

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
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
874,04	Запеканка из творога с соусом молочным	150/100	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
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,9	19,4	80,2	541,2	14,7		271,0	244,9	57,0	2,4
Итого за день			18,9	19,4	80,2	541,2	14,7		271,0	244,9	57,0	2,4

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 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,5	17,6	76,9	573,8	14,2		267,9	262,4	62,3	2,9
Итого за день			15,5	17,6	76,9	573,8	14,2		267,9	262,4	62,3	2,9

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 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,0	19,3	67,8	502,7	12,3	228,4	272,0	60,3	2,8
Итого за день			19,0	19,3	67,8	502,7	12,3	228,4	272,0	60,3	2,8

День: понедельник

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 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,3	19,1	77,6	553,7	12,7	257,0	273,6	61,1	2,8
Итого за день			19,3	19,1	77,6	553,7	12,7	257,0	273,6	61,1	2,8

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
284,96	Омлет натуральный/Поджаривка	200/50	16,4	15,2	28,6	377,2	14,0	176,0	234,6	33,4	2,2
/959	"Здоровье"										
12,29	Чай фруктовый с сухофруктами	200	0,8	0,1	31,2	94,7	0,6	64,5	21,9	15,8	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,7	15,8	67,8	509,9	14,6	243,5	265,5	51,2	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,7	15,8	67,8	509,9	14,6	243,5	265,5	51,2	2,7
Итого за день			18,7	15,8	67,8	509,9	14,6	243,5	265,5	51,2	2,7

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
28,02/	Паста Болоньез из говядины/Огурец	200/5/45	12,3	15,5	42,1	361,9	3,7	151,0	172,4	43,6	2,4
954	свежий "Пикантный"										
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	10,5	120,5	90,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			17,7	19,8	73,2	542,5	14,2	274,5	271,4	59,6	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,7	19,8	73,2	542,5	14,2	274,5	271,4	59,6	2,6
Итого за день			17,7	19,8	73,2	542,5	14,2	274,5	271,4	59,6	2,6

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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с маслом	30/20	7,6	6,3	16,6	150,2	0,1	116,0	99,5	15,1	0,5
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,6	11,8	38,1	289,6	1,3	98,8	107,7	33,6	1,9
895	Мандарины свежие	110	0,9	0,2	8,3	41,8	10,8	38,5	18,7	12,1	0,1
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1
Итого за Завтрак			16,2	18,3	78,2	543,8	15,0	256,6	227,5	61,7	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,2	18,3	78,2	543,8	15,0	256,6	227,5	61,7	2,6
Итого за день			16,2	18,3	78,2	543,8	15,0	256,6	227,5	61,7	2,6

День: пятница
Неделя: 2

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 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	Пюре картофельное/Огурец	150/20	3,3	5,1	31,2	187,7	10,0	111,3	98,4	35,2	1,2
/3,36	"Пряный молодец"										
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
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,5	18,2	69,9	545,8	14,7	229,4	238,9	50,0	2,5
Итого за день			15,5	18,2	69,9	545,8	14,7	229,4	238,9	50,0	2,5
Итого всего средняя			17,5	18,4	74,4	541,8	14,1	249,1	255,3	57,5	2,7