

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 5-11 классы 176-94 рублей

День: понедельник
Неделя: 1

№ 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 5-11 классы											
Завтрак											
2,12	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	8,7	22,2	150,8		10,2	28,9	5,4	0,4
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	12,9	10,2	41,1	344,0	3,8	143,3	158,4	40,1	0,8
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,2	19,2	13,2	10,8	2,6
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	2,1	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			19,5	22,6	94,8	671,1	14,9	293,2	290,5	70,3	4,0
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,5	22,6	94,8	671,1	14,9	293,2	290,5	70,3	4,0
Итого за день			19,5	22,6	94,8	671,1	14,9	293,2	290,5	70,3	4,0

День: вторник
Неделя: 1

№ 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 5-11 классы											
Завтрак											
29/954	Паста Карбонара из филе куриного/Помидор свежий "Пикантный"	250/5/45	18,4	18,9	54,8	452,3	7,5	244,9	263,8	63,5	3,7
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
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,7	19,4	77,0	547,4	16,3	250,2	274,6	67,1	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,7	19,4	77,0	547,4	16,3	250,2	274,6	67,1	3,8
Итого за день			19,7	19,4	77,0	547,4	16,3	250,2	274,6	67,1	3,8

День: среда
Неделя: 1

№ 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 5-11 классы											
Завтрак											
297,96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	19,2	20,8	45,9	508,8	1,1	245,7	243,9	50,0	3,6
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	45,6	11,6	42,0	20,4	13,2	0,1
11,21	Чай лимонный	200	0,1		15,3	63,3	4,0	4,5	2,2	1,2	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,5	21,4	76,6	648,1	16,7	294,6	273,7	66,0	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,5	21,4	76,6	648,1	16,7	294,6	273,7	66,0	3,8
Итого за день			21,5	21,4	76,6	648,1	16,7	294,6	273,7	66,0	3,8

День: четверг
Неделя: 1

№ 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 5-11 классы											
Завтрак											
26,2/954	Бигус из говядины/Огурец свежий "Пикантный"	250/50	16,7	19,5	55,3	511,8	12,9	232,9	238,6	68,6	4,3
12,21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,4	20,0	79,9	617,9	15,2	240,6	255,9	72,7	4,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,4	20,0	79,9	617,9	15,2	240,6	255,9	72,7	4,5
Итого за день			18,4	20,0	79,9	617,9	15,2	240,6	255,9	72,7	4,5

День: пятница
Неделя: 1

№ 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 5-11 классы											
Завтрак											
284,96	Омлет с сыром и маслом	200/5	10,1	10,4	3,7	280,9	3,2	133,3	131,4	35,5	3,4
850	Манник	100	6,7	7,6	55,1	261,4	2,1	47,9	61,3	12,6	0,8
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	97,6	8,8	100,5	90,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
Итого за Завтрак			22,1	22,3	89,1	674,1	14,1	284,4	290,8	63,9	4,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,1	22,3	89,1	674,1	14,1	284,4	290,8	63,9	4,4
Итого за день			22,1	22,3	89,1	674,1	14,1	284,4	290,8	63,9	4,4

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 5-11 классы											
Завтрак											
1,18	Бутерброд с сыром	40/20	8,4	6,8	22,1	158,7	0,1	107,8	85,9	16,4	0,6
257,24	Каша кукурузная молочная с маслом	250/10	8,8	11,8	61,0	354,7	0,4	66,5	110,6	19,7	1,1
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,2	19,2	13,2	10,8	2,6
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	97,6	8,8	100,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			21,6	22,9	118,0	667,4	17,5	294,0	299,7	60,9	4,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,6	22,9	118,0	667,4	17,5	294,0	299,7	60,9	4,5
Итого за день			21,6	22,9	118,0	667,4	17,5	294,0	299,7	60,9	4,5

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 5-11 классы											
Завтрак											
28,11/954	Паста Болоньез из говядины/Огурец свежий "Пикантный"	250/5/45	17,0	18,9	53,6	541,6	6,5	292,3	236,8	55,6	3,6
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	8,6	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			18,7	20,2	77,4	651,8	15,1	299,1	247,2	62,1	3,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,7	20,2	77,4	651,8	15,1	299,1	247,2	62,1	3,9
Итого за день			18,7	20,2	77,4	651,8	15,1	299,1	247,2	62,1	3,9

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 5-11 классы											
Завтрак											
297,01	Запеканка из творога с повидлом	180/20	18,4	19,2	45,6	494,6	1,0	218,4	241,9	44,6	3,6
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	45,6	11,6	42,0	20,4	13,2	0,1
12,22	Чай фруктовый с вишней	200	0,1		16,6	67,7	2,3	6,0	4,5	3,9	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,7	19,8	77,6	638,3	14,9	268,8	274,0	63,3	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,7	19,8	77,6	638,3	14,9	268,8	274,0	63,3	3,8
Итого за день			20,7	19,8	77,6	638,3	14,9	268,8	274,0	63,3	3,8

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 5-11 классы											
Завтрак											
505,04	Кнели из филе куриного	100	13,1	10,2	27,2	201,8	0,3	121,3	117,7	28,3	1,8
463,96	Каша гречневая	180/30	7,2	7,7	38,3	288,7	4,6	115,3	132,5	59,9	2,0
/23,2	рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"										
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	9,2	9,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	

Итого за Завтрак	22,0	18,5	94,1	623,4	14,1	248,5	260,0	92,4	4,3
Итого за Завтрак 5-11 классы	22,0	18,5	94,1	623,4	14,1	248,5	260,0	92,4	4,3
Итого за день	22,0	18,5	94,1	623,4	14,1	248,5	260,0	92,4	4,3

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 5-11 классы											
Завтрак											
783,03	Кнели из кеты	100	17,5	11,2	36,1	235,9	1,4	124,6	163,5	27,6	1,2
466,96	Рис припущенный с /3,36 куркумой/Огурец "Пряный молодец"	180/30	3,5	6,8	37,4	283,1	3,9	120,8	106,2	36,9	2,4
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
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,3	18,5	95,7	614,1	14,1	250,7	280,5	68,1	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			23,6	18,4	76,0	574,0	11,7	85,5	320,4	71,1	1,9
Итого за день			23,6	18,4	76,0	574,0	11,7	85,5	320,4	71,1	1,9
Итого всего средняя			20,7	20,6	88,0	635,4	15,3	272,4	274,7	68,7	4,1