

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

Обед 1-4 классы 224-27 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	10,0	168,2	106,2	19,0	1,7
449,96 /954	Плов из филе куриного/Помидор свежий "Пикантный"	200	14,6	16,9	42,7	373,5	8,8	142,3	230,1	42,2	1,4
638,04	Напиток из смеси сухофруктов	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,9	32,6	29,2	21,0	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			25,5	24,9	103,7	727,1	19,7	347,3	378,1	85,0	3,8
Итого за Обед 1-4 классы			25,5	24,9	103,7	727,1	19,7	347,3	378,1	85,0	3,8
Итого за день			25,5	24,9	103,7	727,1	19,7	347,3	378,1	85,0	3,8

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	7,5	106,2	71,0	15,7	1,4
324,08	Котлеты рыбные из минтая	100	15,2	10,0	21,0	205,3	0,7	105,3	177,6	33,3	0,9
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	26,1	187,7	10,0	101,3	98,4	23,2	1,2
585,96	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	33,1	136,6	4,0	15,5	12,0	10,4	0,3
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			24,9	24,2	100,8	712,0	22,2	332,5	371,6	85,4	3,8
Итого за Обед 1-4 классы			24,9	24,2	100,8	712,0	22,2	332,5	371,6	85,4	3,8
Итого за день			24,9	24,2	100,8	712,0	22,2	332,5	371,6	85,4	3,8

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
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	0,8
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	22,8	381,8	371,5	80,8	3,7
Итого за Обед 1-4 классы			26,6	25,6	105,3	821,0	22,8	381,8	371,5	80,8	3,7
Итого за день			26,6	25,6	105,3	821,0	22,8	381,8	371,5	80,8	3,7

День: четверг

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
Обед 1-4 классы											

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	2,1
28,03/954	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	2,1
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 Обед 1-4 классы			26,6	24,6	101,5	715,7	21,3	351,4	352,9	78,6	4,2
Итого за день			26,6	24,6	101,5	715,7	21,3	351,4	352,9	78,6	4,2

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
Обед 1-4 классы											
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 Обед 1-4 классы			25,8	24,4	100,5	720,2	20,5	360,7	382,1	87,5	4,2
Итого за день			25,8	24,4	100,5	720,2	20,5	360,7	382,1	87,5	4,2

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
Обед 1-4 классы											
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	0,8
444,96	Филе куриное тушеное в белом соусе	100	11,4	12,3	13,6	195,4	0,1	124,7	121,2	21,4	1,2
463,96/22,2	Каша гречневая рассыпчатая/Горошек "Ароматный"	150/30	8,6	6,5	36,7	239,0	3,0	124,9	162,3	36,4	2,1
6,22	Напиток "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			26,8	24,1	101,7	709,3	19,2	379,7	377,5	77,1	4,1
Итого за Обед 1-4 классы			26,8	24,1	101,7	709,3	19,2	379,7	377,5	77,1	4,1
Итого за день			26,8	24,1	101,7	709,3	19,2	379,7	377,5	77,1	4,1

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
Обед 1-4 классы											
Обед											
138,07	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	10,0	168,2	106,2	19,0	1,7
403,96/954	Плов из свинины/Помидор свежий "Пикантный"	200/30	14,9	16,3	41,1	437,1	6,4	168,0	220,8	55,1	2,2
585,96	Напиток из вишни и черноплодной рябины	200	0,3	0,1	33,1	136,6	4,0	15,5	12,0	10,4	0,3
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			25,1	24,3	105,0	801,1	20,4	355,9	351,6	87,3	4,2
Итого за Обед 1-4 классы			25,1	24,3	105,0	801,1	20,4	355,9	351,6	87,3	4,2
Итого за день			25,1	24,3	105,0	801,1	20,4	355,9	351,6	87,3	4,2

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

4 классы											
129,03	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
22,2	Жаркое по-домашнему из филе индейки/Горошек "Ароматный"	200/30	18,7	16,9	65,5	405,6	11,0	184,4	237,4	49,2	2,3
685,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
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			25,1	26,0	115,8	707,5	20,8	350,6	365,2	80,9	4,0
Итого за Обед 1-4 классы			25,1	26,0	115,8	707,5	20,8	350,6	365,2	80,9	4,0
Итого за день			25,1	26,0	115,8	707,5	20,8	350,6	365,2	80,9	4,0

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
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	Каша гречневая	150/30	8,6	6,5	36,7	139,0	1,9	124,9	130,3	19,4	1,2
723,2	рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"										
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 Обед 1-4 классы			25,7	26,7	117,0	750,2	21,2	351,8	383,6	75,9	4,2
Итого за день			25,7	26,7	117,0	750,2	21,2	351,8	383,6	75,9	4,2

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
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	Макаронные изделия	150/30	5,9	6,1	37,1	227,2	3,1	121,6	54,7	14,3	1,2
954	отварные/Помидор свежий "Пикантный"										
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 Обед 1-4 классы			25,4	27,6	100,9	783,9	21,1	378,9	391,4	81,9	3,8
Итого за день			25,4	27,6	100,9	783,9	21,1	378,9	391,4	81,9	3,8
Итого всего средняя			25,8	25,2	105,2	744,8	20,9	359,1	372,6	82,0	4,0