



Утверждаю:  
Директор ООО "Школяр"  
Степанова А.Г.



Согласовано:  
Директор MAOU Лицей №180 "Полифорум"  
Елохина О.В.

**Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд**  
**Период действия с 09.02.2026 по 29.05.2026**  
**Обед (дотация) 5-11 классы 265-40 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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	12,6	131,3	55,2	18,9	1,6	
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 рассыпчатая/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	9,4	8,5	42,4	283,4	2,9	100,4	212,4	30,1	2,5	
585,96	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	28,2	116,6	6,0	15,5	12,0	10,4	0,3	
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,8</b>	<b>28,1</b>	<b>126,8</b>	<b>820,7</b>	<b>21,8</b>	<b>374,5</b>	<b>415,3</b>	<b>91,7</b>	<b>6,2</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>29,8</b>	<b>28,1</b>	<b>126,8</b>	<b>820,7</b>	<b>21,8</b>	<b>374,5</b>	<b>415,3</b>	<b>91,7</b>	<b>6,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>29,8</b>	<b>28,1</b>	<b>126,8</b>	<b>820,7</b>	<b>21,8</b>	<b>374,5</b>	<b>415,3</b>	<b>91,7</b>	<b>6,2</b>	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	204,2	8,6	101,6	95,7	26,2	1,7	
783,03	Кнели из кеты	100	17,5	11,2	36,1	235,9	1,4	124,6	163,5	27,6	1,2	
472,96	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	180/30	4,2	7,6	27,0	234,6	10,1	129,6	125,3	41,0	2,2	
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	
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,5</b>	<b>28,4</b>	<b>115,1</b>	<b>828,3</b>	<b>23,9</b>	<b>369,3</b>	<b>416,3</b>	<b>102,3</b>	<b>5,4</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>29,5</b>	<b>28,4</b>	<b>115,1</b>	<b>828,3</b>	<b>23,9</b>	<b>369,3</b>	<b>416,3</b>	<b>102,3</b>	<b>5,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>29,5</b>	<b>28,4</b>	<b>115,1</b>	<b>828,3</b>	<b>23,9</b>	<b>369,3</b>	<b>416,3</b>	<b>102,3</b>	<b>5,4</b>	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
750,04	Суп с помидорами, сметаной и курой	250/10/10	8,2	8,4	12,2	142,7	8,9	144,2	100,4	28,8	1,9	
416,43	Биточки из свинины с соусом	100	10,9	16,0	23,9	331,1	0,7	137,3	152,0	21,4	2,0	
466,96	Рис припущенный с куркумой/Кукуруза "Сладость"	180/30	5,2	6,0	50,3	288,5	1,4	126,5	131,3	36,6	1,6	
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0					
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,3</b>	<b>31,4</b>	<b>121,8</b>	<b>916,3</b>	<b>21,0</b>	<b>414,0</b>	<b>401,7</b>	<b>90,8</b>	<b>5,5</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>27,3</b>	<b>31,4</b>	<b>121,8</b>	<b>916,3</b>	<b>21,0</b>	<b>414,0</b>	<b>401,7</b>	<b>90,8</b>	<b>5,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>27,3</b>	<b>31,4</b>	<b>121,8</b>	<b>916,3</b>	<b>21,0</b>	<b>414,0</b>	<b>401,7</b>	<b>90,8</b>	<b>5,5</b>	

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	Fe	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	213,7	6,7	125,9	81,4	21,5	1,3
444,96	Филе индейки тушеное в красном соусе	100	18,2	15,7	23,6	208,3	1,2	113,3	137,0	32,8	1,3
472,96 /954	Пюре картофельное/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	4,3	7,7	27,6	237,5	10,3	162,8	125,8	40,6	1,9
631,04	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	4,0	7,1	4,4	3,6	1,0
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			30,4	29,2	115,9	850,1	22,2	415,1	366,6	102,5	5,5
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			30,4	29,2	115,9	850,1	22,2	415,1	366,6	102,5	5,5
<b>Итого за день</b>			30,4	29,2	115,9	850,1	22,2	415,1	366,6	102,5	5,5

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
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	6,8	7,2	19,6	174,2	8,3	128,2	103,2	39,0	2,5
401,96	Гуляш из свинины	100	10,2	10,7	23,5	326,5	3,2	93,4	130,4	22,2	1,5
333,04 /3,36	Макаронные изделия с сыром/Огурец "Пряный молодец"	180/30	10,0	11,0	39,1	301,0	1,6	185,2	162,7	23,2	1,3
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			30,3	31,3	123,6	994,0	23,1	419,0	416,6	95,9	5,7
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			30,3	31,3	123,6	994,0	23,1	419,0	416,6	95,9	5,7
<b>Итого за день</b>			30,3	31,3	123,6	994,0	23,1	419,0	416,6	95,9	5,7

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
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	213,7	6,7	125,9	81,4	21,5	1,3
23,02	Курица запеченная	100	11,4	13,9		308,6	1,8	108,1	157,2	27,2	1,4
463,96 /954	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	9,5	8,6	58,2	226,2	5,3	108,8	157,9	41,8	2,2
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	10,6	12,5	3,4	3,4	0,7
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			29,3	28,4	119,6	941,2	24,4	361,3	417,9	97,9	5,6
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			29,3	28,4	119,6	941,2	24,4	361,3	417,9	97,9	5,6
<b>Итого за день</b>			29,3	28,4	119,6	941,2	24,4	361,3	417,9	97,9	5,6

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
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
110,11	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	12,6	131,3	55,2	18,9	1,6
403,96 /23,2	Плов из свинины/Кукуруза "Сладость"	250/30	21,3	22,3	67,3	608,6	5,9	245,0	289,0	66,4	3,5
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
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			28,7	31,7	115,0	905,1	22,3	389,8	376,0	92,8	5,4
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			28,7	31,7	115,0	905,1	22,3	389,8	376,0	92,8	5,4
<b>Итого за день</b>			28,7	31,7	115,0	905,1	22,3	389,8	376,0	92,8	5,4

День: среда

Неделя: 2

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	6,8	7,2	19,6	174,2	8,3	128,2	103,2	39,0	2,5
359,13 /3,36	Жаркое "Курочка Ряба" из филе куриного/Огурец "Пряный молодец"	250/30	19,3	21,4	54,9	497,8	8,9	238,1	259,2	56,7	2,8
631,04	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	4,0	7,1	4,4	3,6	1,0
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			29,3	29,8	118,4	862,6	21,2	379,4	384,8	103,3	6,3
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			29,3	29,8	118,4	862,6	21,2	379,4	384,8	103,3	6,3
<b>Итого за день</b>			29,3	29,8	118,4	862,6	21,2	379,4	384,8	103,3	6,3

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
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	6,1	141,2	91,0	35,7	1,9
375,96	Бефстроганов из говядины	100	12,7	14,7	35,5	382,7	2,5	118,3	172,6	34,0	2,1
516,04 /954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	8,1	7,0	44,3	268,5	4,1	104,9	84,1	26,0	1,8
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0				
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			27,8	31,0	124,6	934,4	22,7	370,4	365,7	99,7	5,8
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			27,8	31,0	124,6	934,4	22,7	370,4	365,7	99,7	5,8
<b>Итого за день</b>			27,8	31,0	124,6	934,4	22,7	370,4	365,7	99,7	5,8

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
<b>Обед 5-11 классы</b>											
<b>Обед</b>											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	204,2	8,6	101,6	95,7	26,2	1,7
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	18,2	15,7	23,6	208,3	1,2	113,3	137,0	32,8	1,3
472,96 /954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	4,2	6,7	29,8	214,7	7,6	125,4	130,3	23,9	2,6
585,96	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	28,2	116,6	6,0	15,5	12,0	10,4	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			30,1	32,0	114,9	819,8	23,4	361,8	393,0	97,3	5,9
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			30,1	32,0	114,9	819,8	23,4	361,8	393,0	97,3	5,9
<b>Итого за день</b>			30,1	32,0	114,9	819,8	23,4	361,8	393,0	97,3	5,9
<b>Итого всего средняя</b>			29,3	30,1	119,6	887,3	22,6	385,5	395,4	97,4	5,7