

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 + полдник (дотация) 1-4 классы 373-79 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	
Обед и полдник 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	Плов из филе куриного/Помидор свежий "Пикантный"	200/30	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	
Полдник												
689,27	Слойка с повидлом	100	9,9	10,9	34,2	249,7	5,8	127,9	130,1	26,2	1,2	
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1	
Итого за Полдник			10,0	10,9	49,4	311,9	8,6	131,2	131,7	27,1	1,3	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			35,5	35,8	153,1	1039,0	28,3	478,5	509,8	112,1	5,1	
Итого за день			35,5	35,8	153,1	1039,0	28,3	478,5	509,8	112,1	5,1	

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	
Обед и полдник 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	
Полдник												
815	Плюшка с маком	100	8,9	10,5	34,5	233,5	0,1	110,4	116,2	34,1	1,2	
12,19	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	12,2	102,5	9,0	9,5	2,6	2,6	0,5	
Итого за Полдник			9,4	10,7	46,7	336,0	9,1	119,9	118,8	36,7	1,7	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,3	34,9	147,5	1048,0	31,3	452,4	490,4	122,1	5,5	
Итого за день			34,3	34,9	147,5	1048,0	31,3	452,4	490,4	122,1	5,5	

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	
Обед и полдник 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	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	
Полдник												
813	Булочка с корицей	100	9,5	8,8	24,5	229,6	0,6	122,4	110,8	26,1	1,3	

6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0				
Итого за Полдник			9,5	8,8	43,9	307,6	10,6	122,4	110,8	26,1	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			36,1	34,4	149,2	1128,6	33,4	504,2	482,3	106,9	
Итого за день			36,1	34,4	149,2	1128,6	33,4	504,2	482,3	106,9	5,1

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	
Обед и полдник 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	1,6	
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	2,4	
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	
Полдник												
769,04	Булочка "Домашняя"	100	7,9	10,3	31,8	218,1		117,5	101,2	15,3	0,9	
585,96	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	18,2	116,6	6,0	15,5	12,0	10,4	0,3	
Итого за Полдник			8,2	10,4	50,0	334,7	6,0	133,0	113,2	25,7	1,2	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,8	35,0	151,5	1050,4	27,3	484,4	466,1	104,3	5,4	
Итого за день			34,8	35,0	151,5	1050,4	27,3	484,4	466,1	104,3	5,4	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 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	
Полдник												
85,72	Печенье	50	8,1	9,5	28,1	210,0						
701,04	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	107,5	6,1	4,7	2,8	2,3	0,6	
Итого за Полдник			8,2	9,6	49,5	317,5	6,1	4,7	2,8	2,3	0,6	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,0	34,0	150,0	1037,7	26,6	365,4	384,9	89,8	4,8	
Итого за день			34,0	34,0	150,0	1037,7	26,6	365,4	384,9	89,8	4,8	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 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	
Полдник												
689,27	Слойка с повидлом	100	9,9	10,9	34,2	249,7	5,8	127,9	130,1	26,2	1,2	
11,08	Чай лимонный	200	0,1		15,2	62,2	2,8	3,3	1,6	0,9	0,1	
Итого за Полдник			10,0	10,9	49,4	311,9	8,6	131,2	131,7	27,1	1,3	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			36,8	35,0	151,1	1021,2	27,8	510,9	509,2	104,2	5,4	
Итого за день			36,8	35,0	151,1	1021,2	27,8	510,9	509,2	104,2	5,4	

День: вторник
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 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
Полдник											
813	Булочка с корицей	100	9,5	8,8	24,5	229,6	0,6	122,4	110,8	26,1	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
Итого за Полдник			9,8	10,2	49,9	345,9	10,6	128,6	113,1	33,6	1,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,9	34,5	154,9	1147,0	31,0	484,5	464,7	120,9	5,9
Итого за день			34,9	34,5	154,9	1147,0	31,0	484,5	464,7	120,9	5,9

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
Обед и полдник 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	1,6
359,13 /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
Полдник											
772	Булочка с маком	100	9,5	8,2	28,1	222,3		106,2	112,8	32,1	1,5
635,04	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	21,4	127,7	8,8	4,9	6,0	3,3	0,2
Итого за Полдник			9,7	8,3	49,5	350,0	8,8	111,1	118,8	35,4	1,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,8	34,3	165,3	1057,5	29,6	461,7	484,0	116,3	5,7
Итого за день			34,8	34,3	165,3	1057,5	29,6	461,7	484,0	116,3	5,7

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
Обед и полдник 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 /23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	150/30	8,6	6,5	36,7	139,0	1,9	124,9	130,3	19,4	1,2
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
Полдник											
769,04	Булочка "Домашняя"	100	7,9	10,3	31,8	218,1		117,5	101,2	15,3	0,9
585,96	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	18,2	116,6	6,0	15,5	12,0	10,4	0,3
Итого за Полдник			8,2	10,4	50,0	334,7	6,0	133,0	113,2	25,7	1,2
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			33,9	37,1	167,0	1084,9	27,2	484,8	496,8	101,6	5,4
Итого за день			33,9	37,1	167,0	1084,9	27,2	484,8	496,8	101,6	5,4

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
Обед и полдник 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 /954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	150/30	5,9	6,1	37,1	227,2	3,1	121,6	54,7	14,3	1,2
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
Полдник											
85,72	Печенье	50	8,1	9,5	28,1	210,0					
701,04	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	107,5	6,1	4,7	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник			8,2	9,6	49,5	317,5	6,1	4,7	2,8	2,3	0,6
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			33,6	37,2	150,4	1101,4	27,2	383,6	394,2	84,2	4,4
Итого за день			33,6	37,2	150,4	1101,4	27,2	383,6	394,2	84,2	4,4
Итого всего средняя			34,9	35,2	154,0	1071,6	29,0	461,0	468,2	106,2	5,3