

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 + обед (дотация) 5-11 классы 442-34 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 и обед 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	14,1	293,2	290,5	70,3	4,0
Обед											
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
463,96/954	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	
Итого за Обед			29,8	28,1	126,8	820,7	21,8	374,5	415,3	91,7	6,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,3	50,7	221,6	1491,8	35,9	667,7	705,8	162,0	10,2
Итого за день			49,3	50,7	221,6	1491,8	36,7	667,7	705,8	162,0	10,2

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 и обед 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
Обед											
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
472,96/3,36	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	
Итого за Обед			29,5	28,4	115,1	828,3	23,9	369,3	416,3	102,3	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,2	47,8	192,1	1375,7	40,2	619,5	690,9	169,4	9,2
Итого за день			49,2	47,8	192,1	1375,7	40,2	619,5	690,9	169,4	9,2

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 и обед 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	
Обед											
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	
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
466,96/23,2	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	
Итого за Обед			27,3	31,4	121,8	916,3	21,0	414,0	401,7	90,8	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,8	52,8	198,4	1564,4	37,7	708,6	675,4	156,8	9,3
Итого за день			48,8	52,8	198,4	1564,4	37,7	708,6	675,4	156,8	9,3

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 и обед 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
Обед												
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	
Итого за Обед			30,4	29,2	115,9	850,1	22,2		415,1	366,6	102,5	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,8	49,2	195,8	1468,0	37,4		655,7	622,5	175,2	10,0
Итого за день			48,8	49,2	195,8	1468,0	37,4		655,7	622,5	175,2	10,0

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 и обед 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
Обед												
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	
Итого за Обед			30,3	31,3	123,6	994,0	23,1		419,0	416,6	95,9	5,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,4	53,6	212,7	1668,1	37,2		703,4	707,4	159,8	10,1
Итого за день			52,4	53,6	212,7	1668,1	37,3		703,4	707,4	159,8	10,1

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 и обед 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

139,04	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
23,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,2	19,2	13,2	10,8	2,6
200	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
Обед											
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	
Итого за Обед			29,3	28,4	119,6	941,2	24,4	361,3	417,9	97,9	5,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,9	51,3	237,6	1608,6	41,9	655,3	717,6	158,8	10,1
Итого за день			50,9	51,3	237,6	1608,6	41,9	655,3	717,6	158,8	10,1

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 и обед 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
Обед												
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	
Итого за Обед			28,7	31,7	115,0	905,1	22,3		389,8	376,0	92,8	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,4	51,9	192,4	1556,9	37,4		688,9	623,2	154,9	9,3
Итого за день			47,4	51,9	192,4	1556,9	37,4		688,9	623,2	154,9	9,3

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 и обед 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
Обед												
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 "Куричка 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	
Итого за Обед			29,3	29,8	118,4	862,6	21,2		379,4	384,8	103,3	6,3
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,0	49,6	196,0	1500,9	36,1		648,2	658,8	166,6	10,1
Итого за день			50,0	49,6	196,0	1500,9	36,1		648,2	658,8	166,6	10,1

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 и обед 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/ 23,2	Каша гречневая рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"	180/30	7,2	7,7	38,3	288,7	4,6	115,3	132,5	59,9	2,0
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
Обед											
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 "Витоска"	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	
Итого за Обед			27,8	31,0	124,6	934,4	22,7	370,4	365,7	99,7	5,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,8	49,5	218,7	1557,8	36,8	618,9	625,7	192,1	10,1
Итого за день			49,8	49,5	218,7	1557,8	36,8	618,9	625,7	192,1	10,1

День: пятница
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 и обед 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/ 3,36	Рис припущенный с 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
Обед												
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	
Итого за Обед			30,1	32,0	114,9	819,8	23,4		361,8	393,0	97,3	5,9
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,4	50,5	210,6	1433,9	37,5		612,5	673,5	165,4	9,6
Итого за день			52,4	50,5	210,6	1433,9	37,5		612,5	673,5	165,4	9,6
Итого всего средняя			49,9	50,7	207,6	1522,6	37,8		657,9	670,1	166,1	9,8