



Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 180 "Полифорум"

Елохина О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

Обед (дотация) 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) 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												
133,03	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	8,5	141,2	91,0	20,7	1,4	
284,01	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4	
792,14 /889	Макароны "Мультицвет" отварные/Огурец свежий "Пикантный"	160/30	5,2	6,3	29,1	238,1	2,9	105,3	82,3	13,1	1,1	
840,01	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	8,5	4,7	6,0	3,3	0,2	
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
Итого за Обед			23,4	26,3	107,1	740,6	19,9	381,4	360,4	76,4	4,1	
Итого за Обед 1-4 классы			23,4	26,3	107,1	740,6	19,9	381,4	360,4	76,4	4,1	
Итого за день			23,4	26,3	107,1	740,6	19,9	381,4	360,4	76,4	4,1	

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	
Обед 1-4 классы												
Обед												
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	144,2	7,0	106,6	75,7	20,2	0,8	
242,03	Биточек из свинины и индейки с соусом	100/20	10,7	11,5	37,0	337,6	0,8	116,4	158,4	15,1	1,1	
710/881	Булгур отварной/Горошек "Ароматный"	150/25	7,9	5,3	20,9	166,5	2,5	128,5	116,9	41,2	1,5	
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,6	6,2	2,3	7,5	0,4	
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
Итого за Обед			25,4	27,4	111,8	817,8	20,9	361,9	365,9	86,8	3,8	
Итого за Обед 1-4 классы			25,4	27,4	111,8	817,8	20,9	361,9	365,9	86,8	3,8	
Итого за день			25,4	27,4	111,8	817,8	20,9	361,9	365,9	86,8	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	
Обед 1-4 классы												
Обед												
36,03	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	19,8	1,3	
228,05	Плов из индейки с куркумой	200	16,1	17,5	69,9	488,6	3,3	179,7	272,4	54,8	2,4	
834,01	Напиток "Виташка"	200			19,4	78,0	15,1					
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
Итого за Обед			26,6	27,1	116,2	796,7	20,5	356,5	366,6	77,4	3,7	
Итого за Обед 1-4 классы			26,6	27,1	116,2	796,7	20,5	356,5	366,6	77,4	3,7	
Итого за день			26,6	27,1	116,2	796,7	20,5	356,5	366,6	77,4	3,7	

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	

	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	19,8	1,3
04	Кнеля из свинины с соусом	110/20	10,2	10,7	38,1	348,8	1,1	93,9	158,1	23,9	1,4
890	Булгур отварной/Перец "Пикантный"	150/30	6,1	6,2	26,7	162,9	2,6	76,9	126,2	38,6	1,5
34,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,8	26,5	111,1	819,8	20,9	347,6	378,5	85,1	4,2
Итого за Обед 1-4 классы			26,8	26,5	111,1	819,8	20,9	347,6	378,5	85,1	4,2
Итого за день			26,8	26,5	111,1	819,8	20,9	347,6	378,5	85,1	4,2

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											
71,01	Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	8,7	7,5	25,3	192,4	5,6	157,5	115,6	27,9	1,4
233,01	Фахитос с филе индейки	100	11,6	12,8	24,3	247,1	12,3	104,4	160,7	23,1	1,5
815,01 /889	Рис отварной/Огурец свежий "Пикантный"	150/25	3,9	5,7	25,9	205,0	2,4	97,4	91,7	30,0	0,8
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,6	26,8	112,8	803,5	26,6	364,2	380,6	83,8	3,8
Итого за Обед 1-4 классы			26,6	26,8	112,8	803,5	26,6	364,2	380,6	83,8	3,8
Итого за день			26,6	26,8	112,8	803,5	26,6	364,2	380,6	83,8	3,8

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											
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	9,4	121,3	75,2	23,9	1,5
252,05 /888	Жаркое "Куручка Ряба" из куриного филе/Огурец "Пряный молодец"	200/20	16,1	11,2	43,8	241,6	9,1	203,4	256,1	56,0	2,6
554,02	Блинчик	40	3,7	7,5	22,3	236,0					
844,01	Напиток из мандарин	200	0,2		25,6	104,1	2,4	8,4	3,7	2,4	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,1	27,7	115,9	777,8	20,9	337,3	347,6	85,1	4,2
Итого за Обед 1-4 классы			26,1	27,7	115,9	777,8	20,9	337,3	347,6	85,1	4,2
Итого за день			26,1	27,7	115,9	777,8	20,9	337,3	347,6	85,1	4,2
Итого всего средняя			25,9	26,9	112,2	791,1	20,7	360,3	363,2	81,8	3,9