



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 01.09.2026 по 30.12.2026

Обед 5-11 классы 265-40 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 5-11 классы											
Обед											
133,03	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	9,5	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
792,15	Макаронные изделия "Мультицвет" отварные/Огурец свежий "Пикантный"	180/20	5,5	6,2	30,6	200,6	5,2	110,8	86,6	13,8	1,4
682	Слойка с повидлом	60	5,9	5,5	25,2	249,8	4,0	16,8	18,0	12,0	0,9
853,01	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	19,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,7	32,0	132,9	949,5	22,5	408,3	395,9	90,5	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			30,7	32,0	132,9	949,5	22,5	408,3	395,9	90,5	5,4
Итого за день			30,7	32,0	132,9	949,5	22,5	408,3	395,9	90,5	5,4

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 5-11 классы											
Обед											
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	5,5	17,3	164,2	6,3	116,6	75,7	24,2	0,9
242,02	Биточек из свинины и индейки	110	10,9	10,1	28,3	223,8	0,3	157,2	151,2	19,6	1,3
792,06	Каша гречневая с овощами	180	6,0	7,6	27,6	189,5	1,7	65,0	130,3	36,4	2,9
680	Слойка с малиной	90	5,9	5,5	27,2	169,5	4,0	16,8	18,0	12,0	0,7
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	15,4	116,3	11,1	6,2	2,3	7,5	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,5	31,1	131,8	939,3	23,4	367,8	395,5	103,7	6,2
Итого за Обед 5-11 классы			30,5	31,1	131,8	939,3	23,4	367,8	395,5	103,7	6,2
Итого за день			30,5	31,1	131,8	939,3	23,4	367,8	395,5	103,7	6,2

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
36,03	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	20,8	1,0
290,23	Плов из индейки с куркумой	250	14,9	18,1	62,8	481,2	6,4	226,6	308,8	70,6	4,5
	Печенье	50	4,0	3,5	13,5	131,2					
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	12,6				
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,3	31,5	127,4	943,3	21,1	405,2	408,4	95,4	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			30,3	31,5	127,4	943,3	21,1	405,2	408,4	95,4	5,5
Итого за день			30,3	31,5	127,4	943,3	21,1	405,2	408,4	95,4	5,5

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

Обед												
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9		10,4	61,3	75,2	20,9	1,0
347	Горбуша запеченная с сыром, яйцом	100	13,8	11,5	14,5	270,3		0,9	180,1	195,0	24,5	0,9
805,11	Пюре картофельное	180	6,7	6,7	30,2	196,7		6,1	75,2	109,0	33,0	2,6
877,04	Мандарин свежий	115	1,0	0,2	26,2	114,5		7,1	42,5	20,4	13,2	0,2
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8			0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,8	27,8	126,0	906,2		24,5	365,8	417,6	95,6	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			28,8	27,8	126,0	906,2		24,5	365,8	417,6	95,6	5,4
Итого за день			28,8	27,8	126,0	906,2		24,5	365,8	417,6	95,6	5,4

	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	20,8	1,0
06	Кнеля из свинины с соусом	120	8,0	9,3	30,2	207,3	1,0	97,4	165,9	19,3	0,7
1890	Булгур отварной/Перец "Пикантный"	180/30	7,6	7,2	21,2	186,7	9,5	98,1	108,9	45,0	3,6
54,02	Блинчик	40	3,7	5,7	22,3	196,0					
871	Напиток лимонный	200	0,2		24,6	103,2	8,8	9,5	4,8	2,6	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,9	32,1	130,0	946,1	21,4	383,6	379,2	91,7	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			30,9	32,1	130,0	946,1	21,4	383,6	379,2	91,7	5,5
Итого за день			30,9	32,1	130,0	946,1	21,4	383,6	379,2	91,7	5,5

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	5,5	17,3	164,2	6,3	116,6	75,7	24,2	0,9
288,1	Паста Карбонара из куриного филе	250/5	17,6	15,9	47,8	309,2	2,9	266,1	296,3	60,2	3,2
680	Слойка с малиной	90	5,9	5,5	27,2	289,8	3,2	16,8	18,0	12,0	1,1
840,01	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	11,7	4,7	6,0	3,3	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,1	28,0	133,7	943,0	24,1	410,2	414,0	103,7	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			31,1	28,0	133,7	943,0	24,1	410,2	414,0	103,7	5,4
Итого за день			31,1	28,0	133,7	943,0	24,1	410,2	414,0	103,7	5,4

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	10,4	61,3	75,2	20,9	1,6
463	Ризотто со свининой	250	17,2	13,6	36,6	232,1	7,3	296,1	254,9	57,9	2,6
674	Слойка с абрикосом	90	5,9	5,5	27,2	389,8	4,0	16,8	18,0	12,0	0,7
838,01	Напиток грушевый	200	0,1	0,1	26,5	107,5	1,3	5,5	4,0	3,0	0,7
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,2	28,5	119,3	948,3	23,0	385,7	370,1	97,8	5,6
Итого за Обед 5-11 классы			30,2	28,5	119,3	948,3	23,0	385,7	370,1	97,8	5,6
Итого за день			30,2	28,5	119,3	948,3	23,0	385,7	370,1	97,8	5,6
Итого всего средняя			30,3	29,9	127,9	944,7	23,1	392,8	399,6	97,9	5,5