



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



Согласовано:  
 Лицей № 180 Полифорум  
 Крылов А.В.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Завтрак и обед 5-11 кл. (203-13 руб.) Дотация

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
3,04	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/10	5,8	13,8	2,6	158,3		0,6			3,7	114,9	2,1	0,1
258,96	Каша пшенная молочная с тыквой	200/10	8,8	12,7	42,8	311,3		6,6			168	212,9	69,5	3,9
630,96	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	86,2		0,6			65,8	53,8	11,4	0,9
25	Яблоки свежие	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за</b>			16,8	28,1	79,8	624,8		27,3			261,4	398	96,5	8,2
<b>Итого за Завтрак</b>			16,8	28,1	79,8	624,8		27,3			261,4	398	96,5	8,2
<b>Итого за день</b>			16,8	28,1	79,8	624,8		27,3			261,4	398	96,5	8,2

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
954	Помидор свежий "Пикантный"	40	0,2	2	1,1	23,3		7,6			5	13,3	0,4	0,2
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
642	Какао "Несвик" на молоке	200	3	3,4	13,8	95,7		3,4			125,1	106,8	18,2	0,8
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за</b>			23,3	36,1	71,5	680,5		11			184	353,2	56	4
<b>Итого за Завтрак</b>			23,3	36,1	71,5	680,5		11			184	353,2	56	4
<b>Итого за день</b>			23,3	36,1	71,5	680,5		11			184	353,2	56	4

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	0,4	8,3	2,6	86,1					3,5	6,1	2,1	0,1
297,96	Залеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,3	20,2	33,9	427,8		0,9			317,2	379,8	48,3	1,4
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
<b>Итого за</b>			27,9	28,5	51,5	571,1		1			326	394,1	54,8	2,4
<b>Итого за Завтрак</b>			27,9	28,5	51,5	571,1		1			326	394,1	54,8	2,4
<b>Итого за день</b>			27,9	28,5	51,5	571,1		1			326	394,1	54,8	2,4

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
954	Огурец свежий "Пикантный"	40/1	0,2	1	0,5	12		2,1			5,6	12,6	0,1	0,2
325,96	Котлеты "Любительские"	80	13,3	11,6	6,3	178,1		1,6			59,3	38,9	38,7	2,3
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
762,97	Кофейный напиток на молоке растворимый	200	1,6	1,8	24,8	115,6		0,5			60,9	45,5	7	0,1
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за</b>			20,8	20,2	73,9	541,4		23,6			183	220,8	87,9	4,4

Итого за Завтрак	20,8	20,2	73,9	541,4		23,6			183	220,8	87,9	4,4
Итого за день	20,8	20,2	73,9	541,4		23,6			183	220,8	87,9	4,4

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,7	6,6	16,6	153,7		0,6			6,1	128,2	4,1	0,3
284,96	Омлет натуральный с маслом	150/5	15	26,3	2,7	307,2		0,4			117,9	239,9	66,2	3,1
651	Кисель Валетек	200			4,4	17		14			89,3		68,1	2,3
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	20	1,6	0,4	10,6	50,8					4,9	17,9	5,1	0,3
<b>Итого за</b>			24,3	33,3	34,3	528,7		15			218,2	386	143,5	6,1
<b>Итого за Завтрак</b>			24,3	33,3	34,3	528,7		15			218,2	386	143,5	6,1
<b>Итого за день</b>			24,3	33,3	34,3	528,7		15			218,2	386	143,5	6,1

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
3,04	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/10	5,8	13,8	2,6	158,3		0,6			3,7	114,9	2,1	0,1
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1		1			141,3	134,2	25,3	1,1
762,97	Кофейный напиток на молоке растворимый	200	1,6	1,8	24,8	115,6		0,5			60,9	45,5	7	0,1
25	Яблоки свежие	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за</b>			13,9	27,2	90,1	643		21,5			229,9	311	47,8	4,7
<b>Итого за Завтрак</b>			13,9	27,2	90,1	643		21,5			229,9	311	47,8	4,7
<b>Итого за день</b>			13,9	27,2	90,1	643		21,5			229,9	311	47,8	4,7

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
33	Поджаренная "Здоровье"	30	0,4	1,5	1,3	20,3		11,1			14,5	10,3	3,9	0,3
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
45,01	Пюре картофельное с морковью	150	3	5,7	21,9	145,7		16			64,1	95,8	42,2	1,5
686,04	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,3	59,4		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за</b>			18,4	33,1	56,7	578,6		30			123	303,7	79	5
<b>Итого за Завтрак</b>			18,4	33,1	56,7	578,6		30			123	303,7	79	5
<b>Итого за день</b>			18,4	33,1	56,7	578,6		30			123	303,7	79	5

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	0,4	8,3	2,6	86,1					3,5	6,1	2,1	0,1
297,96	Залецанка из творога с повидлом	150/20	25,7	18,3	34,9	403,6		0,8			250,6	333,9	42,4	1,6
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
10,08	Хлеб витаминизированный	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
<b>Итого за</b>			28,7	27,7	69	628,4		0,9			265,2	367,6	52,9	2,8
<b>Итого за Завтрак</b>			28,7	27,7	69	628,4		0,9			265,2	367,6	52,9	2,8
<b>Итого за день</b>			28,7	27,7	69	628,4		0,9			265,2	367,6	52,9	2,8

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														

	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
449,96	Плов из филе куриного (с куркумой)	50/150	15,3	12,5	44,1	373,2		5,1			45,7	194,9	83,8	2,6
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			18,2	15,2	76,9	532,9		12,9			68,4	234,8	98,6	4,1
Итого за Завтрак			18,2	15,2	76,9	532,9		12,9			68,4	234,8	98,6	4,1
Итого за день			18,2	15,2	76,9	532,9		12,9			68,4	234,8	98,6	4,1

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
954	Помидор свежий "Пикантный"	30/1	0,2	1	0,9	13,2		6			3,4	10,5	0,2	0,2
25,8	Биточки из мяса с отрубями	80	14	13,2	10,8	217,4		0,8			15,1	142,7	17,6	2
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
10,08	Хлеб витаминизированный	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
Итого за			22	20,1	81,6	577,7		6,9			47,2	226,1	36	4,1
Итого за Завтрак			22	20,1	81,6	577,7		6,9			47,2	226,1	36	4,1
Итого за день			22	20,1	81,6	577,7		6,9			47,2	226,1	36	4,1