



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



Согласовано:
 Директор МАОУ Лицей № 180 Полифорум
 Крылов А.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Завтрак 1-4 класс (70-35 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
Завтрак														
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 геркулесовая молочная с маслом	200/10	8,6	14,1	40,6	314,3		1			153,7	252,3	79	3,8
642	Какао "Несквик" на молоке	200	1,6	1,8	11,4	66,7		2,9			64,6	61,3	11,2	0,8
Итого за			16,1	29,7	54,5	539,3		4,4			222	428,4	92,2	4,7
Итого за Завтрак			16,1	29,7	54,5	539,3		4,4			222	428,4	92,2	4,7
Итого за день			16,1	29,7	54,5	539,3		4,4			222	428,4	92,2	4,7

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
Завтрак														
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
333,04	Макаронные изделия с сыром	150	8,8	8,3	34,3	239,2		0,4			16,6	122,1	8,9	0,7
630,96	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	86,2		0,6			65,8	53,8	11,4	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			25,1	35,8	69,9	678,6		1			118,7	363,6	47,9	3,8
Итого за Завтрак			25,1	35,8	69,9	678,6		1			118,7	363,6	47,9	3,8
Итого за день			25,1	35,8	69,9	678,6		1			118,7	363,6	47,9	3,8

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
Завтрак														
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	Запеканка 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
Итого за			27,9	28,5	51,5	571,1		1			326	394,1	54,8	2,4
Итого за Завтрак			27,9	28,5	51,5	571,1		1			326	394,1	54,8	2,4
Итого за день			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
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	0,4	8,3	2,6	86,1					3,5	6,1	2,1	0,1
270,09	Каша Царская с курицей	200	16,5	16,7	29,9	329,1		4,1			67,5	251,7	64,3	4,6
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
Итого за			17,1	25	47,6	472,4		4,2			76,3	266	70,8	5,6
Итого за Завтрак			17,1	25	47,6	472,4		4,2			76,3	266	70,8	5,6
Итого за день			17,1	25	47,6	472,4		4,2			76,3	266	70,8	5,6

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
286,96	Омлет с колбасными изделиями, маслом	150	15,9	32,1	2,9	361,1		0,3			104,5	243	59,5	3,1
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	20	1,6	0,4	10,6	50,8					4,9	17,9	5,1	0,3
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за			18,1	32,5	39,9	515,1		13,4			130,6	280,1	78	6,5
Итого за Завтрак			18,1	32,5	39,9	515,1		13,4			130,6	280,1	78	6,5
Итого за день			18,1	32,5	39,9	515,1		13,4			130,6	280,1	78	6,5

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
262,96	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,8	8,7	40,1	260,3		1			146,2	189,7	57,9	3,2
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
Итого за			15,2	24,2	67,5	534,2		2,1			210,8	350	66,9	3,4
Итого за Завтрак			15,2	24,2	67,5	534,2		2,1			210,8	350	66,9	3,4
Итого за день			15,2	24,2	67,5	534,2		2,1			210,8	350	66,9	3,4

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
333,04	Макаронные изделия с сыром	150	8,8	8,3	34,3	239,2		0,4			16,6	122,1	8,9	0,7
686,04	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,3	59,4		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9
51,12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			24,1	34,1	67,3	652		3,3			59,4	309,9	37,7	3,6
Итого за Завтрак			24,1	34,1	67,3	652		3,3			59,4	309,9	37,7	3,6
Итого за день			24,1	34,1	67,3	652		3,3			59,4	309,9	37,7	3,6

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	Запеканка 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
Итого за			26,3	26,6	52,5	546,9		0,9			259,4	348,2	48,9	2,5
Итого за Завтрак			26,3	26,6	52,5	546,9		0,9			259,4	348,2	48,9	2,5
Итого за день			26,3	26,6	52,5	546,9		0,9			259,4	348,2	48,9	2,5

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	0,4	8,3	2,6	86,1					3,5	6,1	2,1	0,1
876	Курица отварная с овощами	100	25,1	21,9	0,8	300,2		0,8			30,8	255,3	33,2	2,2
940	Каша ячневая вязкая	150	3,5	5,4	23,7	151,1					8,6	114,3	1,6	0,7
651	Кисель Валетек	200			4,4	17		14			89,3		68,1	2,3
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	31,4	36,2	47,4	630,6		14,8			139,5	402,4	112,7	5,8
Итого за Завтрак	31,4	36,2	47,4	630,6		14,8			139,5	402,4	112,7	5,8
Итого за день	31,4	36,2	47,4	630,6		14,8			139,5	402,4	112,7	5,8

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом	30/10	0,4	8,3	2,6	86,1					3,5	6,1	2,1	0,1
286,96	Омлет с колбасными изделиями, маслом	150	15,9	32,1	2,9	361,1		0,3			104,5	243	59,5	3,1
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за			17	40,4	31,9	550,4		13,4			129,2	268,3	75	6,2
Итого за Завтрак			17	40,4	31,9	550,4		13,4			129,2	268,3	75	6,2
Итого за день			17	40,4	31,9	550,4		13,4			129,2	268,3	75	6,2