



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



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Завтраки 5-11 кл. (81-25 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 5-11 классы														
3,04	Бутерброд с сыром, маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/20/10	8,6	14,3	16,4	223,4		0,6			8,2	127,7	3,9	0,3
35,02	Каша "Дружба" молочная	200/10	7,4	12,2	46	312		1			141,8	170,4	45,9	2,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за			16,4	26,5	100,5	682,7		17,8			170,4	311,9	61	5,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			16,4	26,5	100,5	682,7		17,8			170,4	311,9	61	5,6
Итого за день			16,4	26,5	100,5	682,7		17,8			170,4	311,9	61	5,6

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 5-11 классы														
424,96	Биточки паровые	100	15,4	13,1	10	217,2					15,9	158,9	19,1	2,2
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
10,08	Хлеб витаминизированный	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
Итого за			24,3	20	99,4	650,1		3,3			47,4	235,5	37,1	4,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			24,3	20	99,4	650,1		3,3			47,4	235,5	37,1	4,1
Итого за день			24,3	20	99,4	650,1		3,3			47,4	235,5	37,1	4,1

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 5-11 классы														
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
297,96	Залепанка из творога со сгущенным молоком	200/20	35,6	26,3	40,6	540,5		1,2			391,7	485,2	60,2	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за			38,9	35,1	83,8	793		4,4			404,1	506,8	66,3	2,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			38,9	35,1	83,8	793		4,4			404,1	506,8	66,3	2,5
Итого за день			38,9	35,1	83,8	793		4,4			404,1	506,8	66,3	2,5

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 5-11 классы														
359,01	Жаркое по-домашнему из филе куриного	200	13,9	7,9	28,3	266,4		23,9			53,1	219,5	105,5	2,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
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			16,8	8,5	70,4	444		27,1			63,4	239,3	111,4	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			16,8	8,5	70,4	444		27,1			63,4	239,3	111,4	3,8
Итого за день			16,8	8,5	70,4	444		27,1			63,4	239,3	111,4	3,8

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/20	8,5	6	16,3	148,6		0,6			6	125,8	3,6	0,3
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	20	33,7	3,6	397		0,6			156,9	319,5	88,2	4,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за			28,6	39,7	46,8	646,9		4,4			167,3	448,1	94,1	5,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			28,6	39,7	46,8	646,9		4,4			167,3	448,1	94,1	5,1
Итого за день			28,6	39,7	46,8	646,9		4,4			167,3	448,1	94,1	5,1

День: суббота

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/20	8,5	6	16,3	148,6		0,6			6	125,8	3,6	0,3
875	Бигус с колбасными изделиями	50/150	6,2	16,6	1,2	174,6					15,6	81,4	10,1	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за			14,8	22,6	44,4	424,4		3,8			26	210	16	1,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			14,8	22,6	44,4	424,4		3,8			26	210	16	1,8
Итого за день			14,8	22,6	44,4	424,4		3,8			26	210	16	1,8

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/20	8,5	6	16,3	148,6		0,6			6	125,8	3,6	0,3
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за			17,6	20,1	95	610,2		17,8			180,1	391,8	93,9	6,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			17,6	20,1	95	610,2		17,8			180,1	391,8	93,9	6,9
Итого за день			17,6	20,1	95	610,2		17,8			180,1	391,8	93,9	6,9

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
25,8	Биточки из мяса с отрубями	100	17,4	16,5	13,2	270,4		1			18,8	178	21,9	2,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
10,08	Хлеб витаминизированный	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
Итого за			26,3	23,4	102,6	703,2		4,3			50,2	254,5	39,9	4,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			26,3	23,4	102,6	703,2		4,3			50,2	254,5	39,9	4,3
Итого за день			26,3	23,4	102,6	703,2		4,3			50,2	254,5	39,9	4,3

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
1,04	Бутерброд с маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/10	3,2	8,8	16,4	151,2					8	18,9	3,9	0,3
297,96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	32,5	24	38,4	501		1,1			367,2	447,2	56,4	1,6

	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за			35,8	32,8	81,6	753,5		4,3			379,7	468,9	62,5	2,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			35,8	32,8	81,6	753,5		4,3			379,7	468,9	62,5	2,5
Итого за день			35,8	32,8	81,6	753,5		4,3			379,7	468,9	62,5	2,5

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
64,02	Колбаски Витаминные	100	14	10,4	3,7	203,4		0,6			42,1	173,7	81,5	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
10,08	Хлеб витаминизированный	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
Итого за			25,9	20,6	98,5	699,2		11,5			123,7	418,9	163,9	8,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			25,9	20,6	98,5	699,2		11,5			123,7	418,9	163,9	8,6
Итого за день			25,9	20,6	98,5	699,2		11,5			123,7	418,9	163,9	8,6

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
43,02	Суфле Рыбка	100	15,2	17,3	11	254,3		1,1			60,1	46,7	38,3	2,4
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	196,5		27			28,1	105,6	43,3	1,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
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			21,6	23,2	88,6	628,4		31,4			98,4	172,1	87,5	5,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,6	23,2	88,6	628,4		31,4			98,4	172,1	87,5	5,1
Итого за день			21,6	23,2	88,6	628,4		31,4			98,4	172,1	87,5	5,1

День: суббота

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
36,01	Рис розовый	180	4,6	5,8	49,6	256,7		1,9			28,4	65,1	16,4	1,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	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			25	35,8	131,2	905,4		8,3			86,1	304,5	57,7	5
Итого за Завтрак 5-11 классы			25	35,8	131,2	905,4		8,3			86,1	304,5	57,7	5
Итого за день			25	35,8	131,2	905,4		8,3			86,1	304,5	57,7	5