



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



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Обед 1-4 класс (105-52 руб.) Родительская оплата

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
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
358,01	Биточки рубленые из филе куриного	80	10,5	8,3	7,6	173,2		0,2			36,5	129,5	56,9	1,1
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
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			25,4	22,1	117,4	773,9		44,2			165,7	367,8	147,3	6,4
Итого за Обед 1-4 класс			25,4	22,1	117,4	773,9		44,2			165,7	367,8	147,3	6,4
Итого за день			25,4	22,1	117,4	773,9		44,2			165,7	367,8	147,3	6,4

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
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
403,96	Плов из мяса (с куркумой)	50/100	17,7	15	28,2	311,7		2,4			31,9	200,3	30,9	3,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
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			25,5	25,2	102,8	721,1		37,1			124,6	309,9	84	6,2
Итого за Обед 1-4 класс			25,5	25,2	102,8	721,1		37,1			124,6	309,9	84	6,2
Итого за день			25,5	25,2	102,8	721,1		37,1			124,6	309,9	84	6,2

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
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,7	24,2	126,6		12,9			30,7	64,9	26,8	1,3
324,96	Котлеты биточки рыбные	80	13,1	11,2	2,9	161,1		0,2			57	20,1	30,3	1,9
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	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
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			24,8	22,3	113,3	727,3		43,5			165,3	233,5	107,9	6,1
Итого за Обед 1-4 класс			24,8	22,3	113,3	727,3		43,5			165,3	233,5	107,9	6,1
Итого за день			24,8	22,3	113,3	727,3		43,5			165,3	233,5	107,9	6,1

День: четверг

Неделя: 1

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
---	--------------------------------	-------	----------------------	--	--	----------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

реп.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
129,96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,8	7,1	20,6	152,9		12,4			40,9	67,2	26,4	1,4
673,82	Кнели мясные	80	14,2	13,1	5,2	194		0,3			55,1	171,1	22,5	2
482,96	Капуста тушеная	150	3,6	4,4	16,6	119,5		88,3			97,7	63,4	32,5	2,1
	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
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			26,1	27,7	102,2	746,6		112			221,4	353,2	97,7	7,1
Итого за Обед 1-4 класс			26,1	27,7	102,2	746,6		112			221,4	353,2	97,7	7,1
Итого за день			26,1	27,7	102,2	746,6		112			221,4	353,2	97,7	7,1

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	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
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
120,96	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,2	7	11	114,3		34,9			63,1	54	25,8	1,3
47,02	Бифштекс "Школьный"	80	19,7	19,7	5,3	276					14,2	204,9	23	2,8
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
10,08	Хлеб витаминизированный	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
Итого за			32,4	35,3	115,8	883,9		45,8			122,8	358,1	75,3	6,5
Итого за Обед 1-4 класс			32,4	35,3	115,8	883,9		45,8			122,8	358,1	75,3	6,5
Итого за день			32,4	35,3	115,8	883,9		45,8			122,8	358,1	75,3	6,5

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	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
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
138,96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,4	23,5	161,1		13,6			51,5	89,8	39,6	2,4
505,04	Кнели из филе куриного	80	13,9	8,4	5,5	186,9		0,2			42,1	172,6	75,5	1,5
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	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
10,08	Хлеб витаминизированный	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
Итого за			28,7	22,7	115,9	792,9		44,2			169,8	403,4	162,3	6,6
Итого за Обед 1-4 класс			28,7	22,7	115,9	792,9		44,2			169,8	403,4	162,3	6,6
Итого за день			28,7	22,7	115,9	792,9		44,2			169,8	403,4	162,3	6,6

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	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
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
416,96	Шницель из мяса	80	13,5	13,6	13,1	224,8		0,2			36,7	148,9	18,9	1,9
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	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
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			29	29,7	129	873,1		34,9			180,3	440,4	133,1	10
Итого за Обед 1-4 класс			29	29,7	129	873,1		34,9			180,3	440,4	133,1	10
Итого за день			29	29,7	129	873,1		34,9			180,3	440,4	133,1	10

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
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,7	24,2	126,6		12,9			30,7	64,9	26,8	1,3
309,96	Рыба, тушеная в томатном соусе	50/50	13,5	9,3	5,9	156,9		8			56,4	20,1	39,5	2,3
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
10,08	Хлеб витаминизированный	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
Итого за			24,8	20,9	117,6	728,3		51,3			164,8	235,9	117,6	6,5
Итого за Обед 1-4 класс			24,8	20,9	117,6	728,3		51,3			164,8	235,9	117,6	6,5
Итого за день			24,8	20,9	117,6	728,3		51,3			164,8	235,9	117,6	6,5

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
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
128,96	Рассольник Домашний со сметаной	250/10	2,9	7,1	18,2	144,5		22,9			50,8	71,4	29,2	1,6
403,96	Плов из мяса	50/100	13,8	29	28,9	425		4,5			33,8	168,3	30,5	2,3
	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
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			22,2	39,3	107	849,7		38,4			112,3	291,2	76	5,4
Итого за Обед 1-4 класс			22,2	39,3	107	849,7		38,4			112,3	291,2	76	5,4
Итого за день			22,2	39,3	107	849,7		38,4			112,3	291,2	76	5,4

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
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,9	1,1
394,96	Жаркое по-домашнему из мяса	150	17,3	13,2	19,2	260,4		16,2			42,2	225,2	48,6	3,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
10,08	Хлеб витаминизированный	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
Итого за			26,9	23	96,4	679,2		38,1			98,3	330,5	88,3	6,1
Итого за Обед 1-4 класс			26,9	23	96,4	679,2		38,1			98,3	330,5	88,3	6,1
Итого за день			26,9	23	96,4	679,2		38,1			98,3	330,5	88,3	6,1