



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



Согласовано:  
Лицей № 180 Полифорум  
Крылов А.В.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Полдники 1-4 кл. (25-00 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
<b>Полдник</b>														
747,04	Сосиска в тесте	50/50	10,9	14,4	33,6	294,9					27,6	117,4	18,1	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
<b>Итого за</b>			11,2	14,4	48,9	354,3		2,9			35,6	127,2	23,4	2,4
<b>Итого за Полдник</b>			11,2	14,4	48,9	354,3		2,9			35,6	127,2	23,4	2,4
<b>Итого за день</b>			11,2	14,4	48,9	354,3		2,9			35,6	127,2	23,4	2,4

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
<b>Полдник</b>														
813	Булочка с корицей	100	7,3	7,5	62,5	331,8		0,2			39	72,6	13,8	0,9
686,04	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,3	59,4		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9
<b>Итого за</b>			7,6	7,5	77,8	391,2		3,1			47,1	82,4	19	1,8
<b>Итого за Полдник</b>			7,6	7,5	77,8	391,2		3,1			47,1	82,4	19	1,8
<b>Итого за день</b>			7,6	7,5	77,8	391,2		3,1			47,1	82,4	19	1,8

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
<b>Полдник</b>														
79,02	Ватрушка со сметаной	100	8,2	10,3	53,4	326,3		0,1			44,2	82,9	16,1	1
686,04	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,3	59,4		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9
<b>Итого за</b>			8,5	10,3	68,7	385,7		3			52,3	92,7	21,3	2
<b>Итого за Полдник</b>			8,5	10,3	68,7	385,7		3			52,3	92,7	21,3	2
<b>Итого за день</b>			8,5	10,3	68,7	385,7		3			52,3	92,7	21,3	2

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>Полдник</b>														
695,96	Ватрушка с картофелем	100	6,8	9,4	41	265,2		6,8			28	86,4	24,1	1,3
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>			7	9,4	56,1	322,4		6,9			33,2	94,7	28,5	2,1
<b>Итого за Полдник</b>			7	9,4	56,1	322,4		6,9			33,2	94,7	28,5	2,1
<b>Итого за день</b>			7	9,4	56,1	322,4		6,9			33,2	94,7	28,5	2,1

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник</b>														
869	Сдоба "Выборгская"	100	6,8	4,4	66,8	317,3		0,1			17,8	61,7	15,2	1,2
686,04	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,3	59,4		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9

Итого за	7	4,4	82,1	376,7		3			25,9	71,5	20,4	2,1
Итого за Полдник	7	4,4	82,1	376,7		3			25,9	71,5	20,4	2,1
Итого за день	7	4,4	82,1	376,7		3			25,9	71,5	20,4	2,1

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
814	Булочка с маком	100	9,3	5,1	63,7	321,7		0,1			20,2	112,5	35,8	1,6
630,96	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	86,2		0,6			65,8	53,8	11,4	0,9
Итого за			10,9	6,7	81,1	407,9		0,7			85,9	166,3	47,2	2,5
Итого за Полдник			10,9	6,7	81,1	407,9		0,7			85,9	166,3	47,2	2,5
Итого за день			10,9	6,7	81,1	407,9		0,7			85,9	166,3	47,2	2,5

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
687,96	Пирожок с капустой и яйцом	75	5,6	3,6	33,4	179,9		15			25,5	51,1	13,7	0,9
686,04	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,3	59,4		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9
Итого за			5,9	3,6	48,7	239,3		17,9			33,5	60,9	18,9	1,8
Итого за Полдник			5,9	3,6	48,7	239,3		17,9			33,5	60,9	18,9	1,8
Итого за день			5,9	3,6	48,7	239,3		17,9			33,5	60,9	18,9	1,8

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
687,96	Пирожок печёный с яблоками	75	4,4	1,7	38,6	177,7		2,7			14,2	38,2	9,4	1
686,04	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,3	59,4		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9
Итого за			4,6	1,7	53,9	237,1		5,6			22,2	48	14,7	2
Итого за Полдник			4,6	1,7	53,9	237,1		5,6			22,2	48	14,7	2
Итого за день			4,6	1,7	53,9	237,1		5,6			22,2	48	14,7	2

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
695,96	Ватрушка с творогом	75	9,4	5	33,8	210,4		0,1			57,6	103,2	15,8	0,8
686,04	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,3	59,4		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9
Итого за			9,7	5	49,1	269,7		3			65,6	112,9	21,1	1,7
Итого за Полдник			9,7	5	49,1	269,7		3			65,6	112,9	21,1	1,7
Итого за день			9,7	5	49,1	269,7		3			65,6	112,9	21,1	1,7

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
Полдник														
825	Шаньга с картофелем	100	7,2	9,1	40,5	263		6,8			30,2	85,5	24,4	1,3
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
Итого за			7,4	9,1	55,6	320,2		6,9			35,5	93,7	28,8	2,2
Итого за Полдник			7,4	9,1	55,6	320,2		6,9			35,5	93,7	28,8	2,2
Итого за день			7,4	9,1	55,6	320,2		6,9			35,5	93,7	28,8	2,2