



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

МАОУ Лицей № 180

Согласовано:
Директор
Коплов А.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 11.01.2021 по 31.12.2021

Завтраки 5-11 кл. дотация 84-26 шк.180 А

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 (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 рисовая молочная с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1		1			141,3	134,2	25,3	1,1
	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			14,9	17,7	100,1	596		17,8			167,7	273,7	40,1	4,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			14,9	17,7	100,1	596		17,8			167,7	273,7	40,1	4,2
Итого за день			14,9	17,7	100,1	596		17,8			167,7	273,7	40,1	4,2

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
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
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			24,7	19,4	98,1	644,9		3,3			47,3	233,1	36,6	4
Итого за Завтрак 5-11 классы			24,7	19,4	98,1	644,9		3,3			47,3	233,1	36,6	4
Итого за день			24,7	19,4	98,1	644,9		3,3			47,3	233,1	36,6	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
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	200/20	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														
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
26,2	Бигус с мясом	200	15,3	35,8	16,6	446,5		88,3			103,3	194,6	49,3	3,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			21,4	45,1	75,1	775,4		91,6			121,5	233,4	59	4,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,4	45,1	75,1	775,4		91,6			121,5	233,4	59	4,6
Итого за день			21,4	45,1	75,1	775,4		91,6			121,5	233,4	59	4,6



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
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
285,96	Омлет с сыром и с маслом сливочным	200/5	25,4	38,2	3,4	460,3		1,2			145,7	435,7	81,2	3,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за			28,7	47	46,6	712,7		4,5			158,2	457,4	87,3	4,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			28,7	47	46,6	712,7		4,5			158,2	457,4	87,3	4,8
Итого за день			28,7	47	46,6	712,7		4,5			158,2	457,4	87,3	4,8

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	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 (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	P	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
286,96	Омлет с колбасными изделиями с маслом	200	21,9	43,5	4,1	490,7		0,5			144	334,7	82	4,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			25,1	46	48	694,6		11,4			164,5	359,5	90,7	5,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			25,1	46	48	694,6		11,4			164,5	359,5	90,7	5,3
Итого за день			25,1	46	48	694,6		11,4			164,5	359,5	90,7	5,3

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	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	Запеканка из творога с повидлом	200	31,1	22,3	40,4	484,9		1			308,7	405,2	51	1,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за			34,4	31,1	83,6	737,3		4,2			321,1	426,9	57,1	2,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			34,4	31,1	83,6	737,3		4,2			321,1	426,9	57,1	2,9
Итого за день			34,4	31,1	83,6	737,3		4,2			321,1	426,9	57,1	2,9

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	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	Са	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
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			26,3	20,1	97,2	694		11,5			123,6	416,5	163,4	8,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			26,3	20,1	97,2	694		11,5			123,6	416,5	163,4	8,6
Итого за день			26,3	20,1	97,2	694		11,5			123,6	416,5	163,4	8,6

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	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	Са	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
472,96	Пюре картофельное	180	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	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			21,3	23,1	79,5	591,4		23,8			120,2	163,5	78,6	4,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,3	23,1	79,5	591,4		23,8			120,2	163,5	78,6	4,7
Итого за день			21,3	23,1	79,5	591,4		23,8			120,2	163,5	78,6	4,7
Итого всего средняя			25,3	30,5	80,7	685		19			180,8	346,3	77,3	4,8