



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

МАОУ Лицей № 180



Согласовано:
 Директор
 Хрипов А.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 11.01.2021 по 31.12.2021
Завтраки 5-11 кл. 84-26 Родительские 180 А 12-18 лет

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 (родители)														
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 (родители)			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 (родители)														
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 (родители)			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 (родители)														
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 (родители)			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 (родители)														
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 (родители)			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

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы (родители)														
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 (родители)			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

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы (родители)														
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 (родители)			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

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы (родители)														
	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 (родители)			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

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы (родители)														
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 (родители)			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)			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 5-11 классы (родители)														
	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 (родители)			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)			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 5-11 классы (родители)														
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 (родители)			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