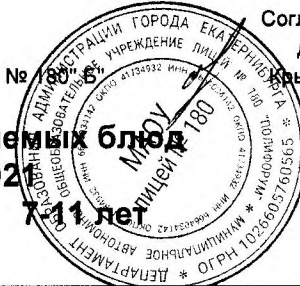




Утверждаю:  
 Директор ООО "Школяр"  
 Степанова А.Г.

МАОУ Лицей № 180



Согласовано:  
 Директор  
 Крылов А.В.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Период действия с 11.01.2021 по 31.12.2021

**Завтрак 1-4 класс дотация 72-95 180Б**

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>Завтрак</b>														
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
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
642	Какао "Несквик" на молоке	200	3	3,4	13,8	95,7		3,4			125,1	106,8	18,2	0,8
<b>Итого за</b>			17,5	29,3	75,9	619,2		4,9			274,5	368,6	47,3	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>			17,5	29,3	75,9	619,2		4,9			274,5	368,6	47,3	2,3
<b>Итого за день</b>			17,5	29,3	75,9	619,2		4,9			274,5	368,6	47,3	2,3

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>Завтрак</b>														
505,04	Кнели из филе куриного	90	15,6	9,5	6,1	210,2		0,2			47,4	194,2	85	1,7
333,04	Макаронные изделия с сыром	150	8,8	8,3	34,3	239,2		0,4			16,6	122,1	8,9	0,7
630,96	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	86,2		0,6			65,8	53,8	11,4	0,9
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	30	2,4	0,6	15,9	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за</b>			28,4	20	73,7	611,9		1,3			137	396,8	112,9	3,8
<b>Итого за Завтрак</b>			28,4	20	73,7	611,9		1,3			137	396,8	112,9	3,8
<b>Итого за день</b>			28,4	20	73,7	611,9		1,3			137	396,8	112,9	3,8

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>Завтрак</b>														
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	150/20	27,3	20,2	33,9	427,8		0,9			317,2	379,8	48,3	1,4
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>			30,7	29	65,3	636,2		1			330,4	407	56,6	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>			30,7	29	65,3	636,2		1			330,4	407	56,6	2,5
<b>Итого за день</b>			30,7	29	65,3	636,2		1			330,4	407	56,6	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
<b>Завтрак</b>														
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
270,09	Каша Царская с курицей	200	16,5	16,7	29,9	329,1		4,1			67,5	251,7	64,3	4,6
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>			19,9	25,5	61,4	537,5		4,2			80,8	278,9	72,6	5,8
<b>Итого за Завтрак</b>			19,9	25,5	61,4	537,5		4,2			80,8	278,9	72,6	5,8
<b>Итого за день</b>			19,9	25,5	61,4	537,5		4,2			80,8	278,9	72,6	5,8

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
<b>Завтрак</b>														
707,01	Омлет с колбасными изделиями	150	16,5	33,2	3	373,2		0,3			108	251,1	61,5	3,2
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
52,12	Батон ржано-пшеничный с отрубями	20	1,6	0,4	10,6	50,8					4,9	17,9	5,1	0,3
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за</b>			<b>18,6</b>	<b>33,6</b>	<b>40</b>	<b>527,1</b>		<b>13,4</b>			<b>134,1</b>	<b>288,2</b>	<b>80</b>	<b>6,6</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,6</b>	<b>33,6</b>	<b>40</b>	<b>527,1</b>		<b>13,4</b>			<b>134,1</b>	<b>288,2</b>	<b>80</b>	<b>6,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>18,6</b>	<b>33,6</b>	<b>40</b>	<b>527,1</b>		<b>13,4</b>			<b>134,1</b>	<b>288,2</b>	<b>80</b>	<b>6,6</b>

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
<b>Завтрак</b>														
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
257,96	Каша пшеничная молочная	200/10	8,8	12,8	46	322,5		1			141,7	205,8	66,2	3,8
762,97	Кофейный напиток на молоке растворимый	200	1,6	1,8	24,8	115,6		0,5			60,9	45,5	7	0,1
<b>Итого за</b>			<b>18,9</b>	<b>28,8</b>	<b>87,2</b>	<b>661,6</b>		<b>2</b>			<b>210,8</b>	<b>379</b>	<b>77,1</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,9</b>	<b>28,8</b>	<b>87,2</b>	<b>661,6</b>		<b>2</b>			<b>210,8</b>	<b>379</b>	<b>77,1</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>18,9</b>	<b>28,8</b>	<b>87,2</b>	<b>661,6</b>		<b>2</b>			<b>210,8</b>	<b>379</b>	<b>77,1</b>	<b>4,2</b>

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
<b>Завтрак</b>														
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
333,04	Макаронные изделия с сыром	150	8,8	8,3	34,3	239,2		0,4			16,6	122,1	8,9	0,7
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
<b>Итого за</b>			<b>24</b>	<b>34,1</b>	<b>67</b>	<b>649,8</b>		<b>0,5</b>			<b>56,6</b>	<b>308,3</b>	<b>36,9</b>	<b>3,6</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24</b>	<b>34,1</b>	<b>67</b>	<b>649,8</b>		<b>0,5</b>			<b>56,6</b>	<b>308,3</b>	<b>36,9</b>	<b>3,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24</b>	<b>34,1</b>	<b>67</b>	<b>649,8</b>		<b>0,5</b>			<b>56,6</b>	<b>308,3</b>	<b>36,9</b>	<b>3,6</b>

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
<b>Завтрак</b>														
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	150/20	25,7	18,3	34,9	403,6		0,8			250,6	333,9	42,4	1,6
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>			<b>29,1</b>	<b>27,1</b>	<b>66,3</b>	<b>612</b>		<b>0,9</b>			<b>263,8</b>	<b>361,1</b>	<b>50,7</b>	<b>2,7</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>29,1</b>	<b>27,1</b>	<b>66,3</b>	<b>612</b>		<b>0,9</b>			<b>263,8</b>	<b>361,1</b>	<b>50,7</b>	<b>2,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,1</b>	<b>27,1</b>	<b>66,3</b>	<b>612</b>		<b>0,9</b>			<b>263,8</b>	<b>361,1</b>	<b>50,7</b>	<b>2,7</b>

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
<b>Завтрак</b>														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/15	6,8	4,6	15,3	130,6		0,4			5,9	98,6	3,6	0,3
876	Курица отварная с овощами	90	22,6	19,7	0,7	270,2		0,7			27,7	229,7	29,9	2
940	Каша ячневая вязкая	150	3,5	5,4	23,7	151,1					8,6	114,3	1,6	0,7
651	Кисель Валетек	200			4,4	17		14			89,3		68,1	2,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за</b>			33,7	30	49	591,7		15,1			133,3	448,1	104,4	5,3
<b>Итого за Завтрак</b>			33,7	30	49	591,7		15,1			133,3	448,1	104,4	5,3
<b>Итого за день</b>			33,7	30	49	591,7		15,1			133,3	448,1	104,4	5,3

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
<b>Завтрак</b>														
707,01	Омлет с колбасными изделиями	150	16,5	33,2	3	373,2		0,3			108	251,1	61,5	3,2
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
<b>Итого за</b>			19,8	33,7	44,7	552,8		13,4			135	287,4	78,5	6,5
<b>Итого за Завтрак</b>			19,8	33,7	44,7	552,8		13,4			135	287,4	78,5	6,5
<b>Итого за день</b>			19,8	33,7	44,7	552,8		13,4			135	287,4	78,5	6,5
<b>Итого всего средняя</b>			24,1	29,1	63	600		5,7			175,6	352,3	71,7	4,3