



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

МАОУ Лицей № 180

Согласовано:
Директор
Крылов А.В.

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд
Период действия с 11.01.2021 по 31.12.2021
Обед 1-4 класс 109-42 180 Б
7-11 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
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
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
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	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			25,7	38,7	101,1	824,3		44			152,7	377,8	103,9	6,5
Итого за Обед 1-4 класс			25,7	38,7	101,1	824,3		44			152,7	377,8	103,9	6,5
Итого за день			25,7	38,7	101,1	824,3		44			152,7	377,8	103,9	6,5

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	150	17,6	15	27,9	310		2,2			30,3	198,5	29,6	3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			24	24,9	91,4	666,1		36,9			117,4	286,7	76,3	5,7
Итого за Обед 1-4 класс			24	24,9	91,4	666,1		36,9			117,4	286,7	76,3	5,7
Итого за день			24	24,9	91,4	666,1		36,9			117,4	286,7	76,3	5,7

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	90	14,9	12,8	13,3	225,3		0,2			95,4	98,5	46,8	3,2
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	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за			25,1	23,5	112,7	738,2		43,5			198,3	290,4	117,9	6,9
Итого за Обед 1-4 класс			25,1	23,5	112,7	738,2		43,5			198,3	290,4	117,9	6,9
Итого за день			25,1	23,5	112,7	738,2		43,5			198,3	290,4	117,9	6,9

День: четверг
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
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
26,2	Бигус с мясом	50/100	17,5	17,8	11,1	272,9		58,9			72,3	200,7	38,5	3,5
	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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
	Итого за		24,4	27,8	80,4	652,6		82,2			135,4	298	74,7	6
	Итого за Обед 1-4 класс		24,4	27,8	80,4	652,6		82,2			135,4	298	74,7	6
	Итого за день		24,4	27,8	80,4	652,6		82,2			135,4	298	74,7	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
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"	90	17,3	45,4	6	500,1					13,7	192,1	25,9	2
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	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
	Итого за		28,9	60,1	104,1	1049,5		45,8			116,7	321,6	71,3	5,2
	Итого за Обед 1-4 класс		28,9	60,1	104,1	1049,5		45,8			116,7	321,6	71,3	5,2
	Итого за день		28,9	60,1	104,1	1049,5		45,8			116,7	321,6	71,3	5,2

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
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	90	15,6	9,5	6,1	210,2		0,2			47,4	194,2	85	1,7
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	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
	Итого за		29	22,9	104,8	757,6		44,3			171,1	411	168,9	6,5
	Итого за Обед 1-4 класс		29	22,9	104,8	757,6		44,3			171,1	411	168,9	6,5
	Итого за день		29	22,9	104,8	757,6		44,3			171,1	411	168,9	6,5

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
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	Котлета из мяса	90	15,2	15,3	14,8	253,6		0,2			41,4	167,7	21,3	2,1
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	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
	Итого за		29,2	31,1	119,7	848,5		34,9			179,4	437,7	129	9,7
	Итого за Обед 1-4 класс		29,2	31,1	119,7	848,5		34,9			179,4	437,7	129	9,7
	Итого за день		29,2	31,1	119,7	848,5		34,9			179,4	437,7	129	9,7

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	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
303,96	Рыба припущенная	90	23,3	7,7	2,2	164,6		5,8			67	5,5	52,7	3,4
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	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			33,4	18,4	101,5	677,4		49			169,9	197,5	123,9	7,1
Итого за Обед 1-4 класс			33,4	18,4	101,5	677,4		49			169,9	197,5	123,9	7,1
Итого за день			33,4	18,4	101,5	677,4		49			169,9	197,5	123,9	7,1

День: четверг
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	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	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за			20,7	39	95,9	796,3		38,4			106,8	269,8	69,6	4,9
Итого за Обед 1-4 класс			20,7	39	95,9	796,3		38,4			106,8	269,8	69,6	4,9
Итого за день			20,7	39	95,9	796,3		38,4			106,8	269,8	69,6	4,9

День: пятница
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	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
140,96	Суп картофельный с рыбой	250/20	7,3	4,3	18,2	135,3		14,1			42,1	59,8	37,7	1,9
20,19	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	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			28,5	20,4	86,1	622,4		41,2			106,6	315,2	96,2	6,4
Итого за Обед 1-4 класс			28,5	20,4	86,1	622,4		41,2			106,6	315,2	96,2	6,4
Итого за день			28,5	20,4	86,1	622,4		41,2			106,6	315,2	96,2	6,4
Итого всего средняя			26,9	30,7	99,8	763,3		46			145,4	320,6	103,2	6,5