



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

Завтраки и обеды 5-11 кл 210-65 180 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
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
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
	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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
	Итого за		32	40,6	135,5	997,5		37,6			179,9	510	151,8	13,4
	Итого за Обед 1-4 класс		32	40,6	135,5	997,5		37,6			179,9	510	151,8	13,4
	Итого за день		46,9	58,3	235,6	1593,5		55,3			347,6	783,8	191,9	17,6

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
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
5,19	Рыба припущенная с овощами	100	19,5	6,4	3,3	143,2		1,8			59,5	14,3	48,3	3
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
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		29	21,5	89,5	643,7		67,1			194,8	195,4	118,4	6,7
	Итого за Обед 1-4 класс		29	21,5	89,5	643,7		67,1			194,8	195,4	118,4	6,7
	Итого за день		53,6	40,9	187,6	1288,6		70,3			242,1	428,5	155	10,8

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
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	50/150	15,3	31,3	43,4	506,2		6,8			46,8	191,8	37,7	2,8
	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			21,6	41,2	106,9	862,3		41,5			134	280	84,4	5,4
Итого за Обед 1-4 класс			21,6	41,2	106,9	862,3		41,5			134	280	84,4	5,4
Итого за день			46,7	87,2	154,9	1556,9		52,9			298,5	639,5	175	10,8

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
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
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
135,04	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,3	6,2	13,7	117,1		19,9			46,9	59,1	25,3	1,2
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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за			24,7	31,6	99,9	757,5		51,5			179,2	232,9	107,9	6,1
Итого за Обед 1-4 класс			24,7	31,6	99,9	757,5		51,5			179,2	232,9	107,9	6,1
Итого за день			59,2	62,6	183,5	1494,9		55,7			500,3	659,8	165	8,9

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	Залеканка из творога со сгущенным молоком	200	32,5	24	38,4	501		1,1			367,2	447,2	56,4	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за			35,8	32,8	81,6	753,5		4,3			379,7	468,9	62,5	2,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			35,8	32,8	81,6	753,5		4,3			379,7	468,9	62,5	2,5
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
135,04	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,3	6,2	13,7	117,1		19,9			46,9	59,1	25,3	1,2
19,05	Филе куриное тушеное в соусе	100	11,6	9,1	2,1	169,9		0,9			14,4	132,8	66,7	1,2
36,02	Рис припущенный с овощами	180	4,5	7,2	48	262,7		1,4			31,3	69,4	18,7	1,4
	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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за			22,4	25,3	112,5	776,5		33,2			114,9	291,4	120,5	4,9
Итого за Обед 1-4 класс			22,4	25,3	112,5	776,5		33,2			114,9	291,4	120,5	4,9
Итого за день			58,2	58,1	194,1	1529,9		37,5			494,5	760,3	183	7,5

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
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
25,8	Биточки из мяса с отрубями	100	17,4	16,5	13,2	270,4		1			18,8	178	21,9	2,5
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41,1	287,1		0,5			19,9	146,5	10,7	0,9
	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			34,3	36,3	117,9	913,6		36,2			125,8	412,7	79,2	6
Итого за Обед 1-4 класс			34,3	36,3	117,9	913,6		36,2			125,8	412,7	79,2	6
Итого за день			55,6	81,4	193	1688,9		127,8			247,4	646,1	138,3	10,5

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	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
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	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
25,8	Биточки из мяса с отрубями	100	17,4	16,5	13,2	270,4		1			18,8	178	21,9	2,5
541,04	Рагу овощное	180	3,5	9,6	26,2	199,4		29,8			59,2	93,5	43	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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за			27,8	36,1	108,5	849,6		54,2			141,7	380,1	104,7	7
Итого за Обед 1-4 класс			27,8	36,1	108,5	849,6		54,2			141,7	380,1	104,7	7
Итого за день			54,1	56,2	205,8	1543,6		65,7			265,4	796,6	268,2	15,5

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	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
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
134,04	Суп Крестьянский с крупой	250	1,8	5,1	12,3	99		20,4			39,5	41,4	19,6	1,1
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	80/20	18,2	8,3	1,4	208		0,5			11,9	207,8	104,4	1,7
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41,1	287,1		0,5			19,9	146,5	10,7	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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за			34,5	26,2	103,5	820,8		32,3			93,6	425,7	144,5	4,8
Итого за Обед 1-4 класс			34,5	26,2	103,5	820,8		32,3			93,6	425,7	144,5	4,8
Итого за день			55,7	49,2	183	1412,2		56,1			213,8	589,2	223	9,4
Итого всего средняя			54,2	62,3	192,1	1521,4		62,9			324,9	710,5	200,4	12,1

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														
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
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	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
741	Суфле из курицы с рисом	110	19,2	20,7	5,5	283,5		0,1			29	209,5	28,6	1,9
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	196,5		27			28,1	105,6	43,3	1,8
	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			29,8	36	110,2	859,7		50,4			121	423,7	111,8	6,3
Итого за Обед 1-4 класс			29,8	36	110,2	859,7		50,4			121	423,7	111,8	6,3
Итого за день			58,5	83	156,8	1572,5		54,9			279,2	881,1	199,1	11

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														
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
Обед 1-4 класс														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,8	1,1
505,04	Кнели из филе куриного	100	17,4	10,3	6,1	229,9		0,3			53	218	96,4	2
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
	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
52,12	Хлеб ржано-пшеничный формовой	30	0,9	0,3	4,8	22,8					1,8	5,4	1,2	
Итого за			35,5	26,3	131,9	922,9		35,2			180,5	528,6	211,4	12,4
Итого за Обед 1-4 класс			35,5	26,3	131,9	922,9		35,2			180,5	528,6	211,4	12,4
Итого за день			53,2	46,4	226,8	1533,1		53			360,6	920,5	305,2	19,3