



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

Согласовано:
Директор МАОУ Лицей №180 "Полифорум"
Крылов А.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023

Завтрак (дотация) 1-4 классы

День: понедельник

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 | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| дотация 1-4 кл. завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 762,97 | Кофейный напиток на молоке растворимый | 200 | 4,4 | 5 | 29,5 | 173,6 | | 1,5 | | | 181,9 | 136,5 | 21 | 0,2 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| Итого за Завтрак | | | 20,3 | 31,5 | 101,6 | 745,2 | | 3 | | | 367,1 | 515,3 | 74,5 | 3,5 |
| Итого за дотация 1-4 кл. завтрак | | | 20,3 | 31,5 | 101,6 | 745,2 | | 3 | | | 367,1 | 515,3 | 74,5 | 3,5 |
| Итого за день | | | 20,3 | 31,5 | 101,6 | 745,2 | | 3 | | | 367,1 | 515,3 | 74,5 | 3,5 |

День: вторник

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 | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| дотация 1-4 кл. завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 742,82 | Кнели из филе куриного с рисом | 90 | 13,7 | 7,3 | 6,6 | 184,6 | | 0,1 | | | 25 | 162,9 | 77,5 | 1,5 |
| 516,04 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 4,8 | 38,4 | 208,4 | | | | | 17,6 | 45,3 | 9,8 | 0,8 |
| 954 | Огурец свежий "Пикантный" | 30 | 0,2 | 1,5 | 0,5 | 16,3 | | 2 | | | 6,3 | 12 | 0,3 | 0,2 |
| 685,96 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,1 | 57,2 | | 0,1 | | | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,9 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| Итого за Завтрак | | | 20,8 | 14,2 | 70,4 | 514,6 | | 2,2 | | | 89,8 | 345,3 | 116,3 | 5,1 |
| Итого за дотация 1-4 кл. завтрак | | | 20,8 | 14,2 | 70,4 | 514,6 | | 2,2 | | | 89,8 | 345,3 | 116,3 | 5,1 |
| Итого за день | | | 20,8 | 14,2 | 70,4 | 514,6 | | 2,2 | | | 89,8 | 345,3 | 116,3 | 5,1 |

День: среда

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 | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| дотация 1-4 кл. завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 931 | Запеканка творожно-рисовая с соусом | 150/100 | 22,6 | 22 | 30 | 406,1 | | 1,1 | | | 273,6 | 325,3 | 42,4 | 1,3 |
| 642,05 | Какао на молоке | 200 | 4,4 | 4,9 | 28,3 | 169,5 | | 3,4 | | | 185,1 | 149,1 | 24,3 | 0,8 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 50 | 2,4 | 1 | 16,6 | 80,2 | | | | | 59,6 | 194,8 | 40,6 | 3,1 |
| Итого за Завтрак | | | 29,4 | 27,9 | 74,8 | 655,7 | | 4,5 | | | 518,2 | 669,3 | 107,3 | 5,2 |
| Итого за дотация 1-4 кл. завтрак | | | 29,4 | 27,9 | 74,8 | 655,7 | | 4,5 | | | 518,2 | 669,3 | 107,3 | 5,2 |
| Итого за день | | | 29,4 | 27,9 | 74,8 | 655,7 | | 4,5 | | | 518,2 | 669,3 | 107,3 | 5,2 |

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 | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| дотация 1-4 кл. завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Птица отварная с овощами | 90 | 20,5 | 17,8 | 0,7 | 244,7 | | 0,7 | | | 26,3 | 208,3 | 27,4 | 1,8 |
| 257,96 | Каша ячневая вязкая | 150 | 3,5 | 4,6 | 23,9 | 144,6 | | | | | 8,4 | 115,2 | 1,6 | 0,7 |
| 954 | Помидор свежий "Пикантный" | 30 | 0,2 | 1,5 | 0,8 | 17,5 | | 5,7 | | | 3,7 | 10 | 0,3 | 0,2 |
| 12,19 | Чай фруктовый с клубникой | 200 | 0,5 | | 16,3 | 63,3 | | 9,1 | | | 11,3 | 11,7 | 7,1 | 1,1 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| Итого за Завтрак | | | 26 | 24,4 | 51,7 | 518,3 | | 15,5 | | | 85,4 | 462 | 60,8 | 5,6 |
| Итого за дотация 1-4 кл. завтрак | | | 26 | 24,4 | 51,7 | 518,3 | | 15,5 | | | 85,4 | 462 | 60,8 | 5,6 |

| | | | | | | | | | |
|---------------|----|------|------|-------|------|------|-----|------|-----|
| Итого за день | 26 | 24,4 | 51,7 | 518,3 | 15,5 | 85,4 | 462 | 60,8 | 5,6 |
|---------------|----|------|------|-------|------|------|-----|------|-----|

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 | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| дотация 1-4 кл. завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 284,96 | Омлет натуральный с маслом | 200/5 | 21 | 33 | 3,8 | 395,8 | | 0,6 | | | 164,1 | 335,6 | 92,6 | 4,4 |
| 630,96 | Чай с молоком | 200 | 4,4 | 4,8 | 22,1 | 144,2 | | 1,6 | | | 186,8 | 144,8 | 25,4 | 1 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 899,15 | Коржик с сахаром | 100 | 7,3 | 23,1 | 79,6 | 534,8 | | | | | 25,6 | 71,1 | 13,9 | 0,9 |
| Итого за Завтрак | | | 34,2 | 61,5 | 115,4 | 1122,9 | | 2,2 | | | 412,2 | 668,3 | 156,2 | 8,2 |
| Итого за дотация 1-4 кл. завтрак | | | 34,2 | 61,5 | 115,4 | 1122,9 | | 2,2 | | | 412,2 | 668,3 | 156,2 | 8,2 |
| Итого за день | | | 34,2 | 61,5 | 115,4 | 1122,9 | | 2,2 | | | 412,2 | 668,3 | 156,2 | 8,2 |

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 |
| дотация 1-4 кл. завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,04 | Бутерброд с сыром, маслом | 60/20/10 | 10,9 | 14,8 | 30,7 | 299,8 | | 0,6 | | | 13,9 | 144,8 | 7,5 | 0,6 |
| 257,96 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200/10 | 8,8 | 12,8 | 46 | 322,5 | | 1 | | | 141,7 | 205,8 | 66,2 | 3,8 |
| 642,05 | Какао на молоке | 200 | 4,4 | 4,9 | 28,3 | 169,5 | | 3,4 | | | 185,1 | 149,1 | 24,3 | 0,8 |
| Итого за Завтрак | | | 24 | 32,5 | 104,9 | 791,8 | | 4,9 | | | 340,7 | 499,6 | 98 | 5,2 |
| Итого за дотация 1-4 кл. завтрак | | | 24 | 32,5 | 104,9 | 791,8 | | 4,9 | | | 340,7 | 499,6 | 98 | 5,2 |
| Итого за день | | | 24 | 32,5 | 104,9 | 791,8 | | 4,9 | | | 340,7 | 499,6 | 98 | 5,2 |

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 |
| дотация 1-4 кл. завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 505,04 | Кнели из филе куриного | 90 | 15,6 | 9,5 | 6,1 | 210,2 | | 0,2 | | | 47,4 | 194,2 | 85 | 1,7 |
| 516,04 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 4,8 | 38,4 | 208,4 | | | | | 17,6 | 45,3 | 9,8 | 0,8 |
| 3,36 | Огурец "Пряный молодец" | 30 | 0,8 | 1,5 | 0,4 | 18,3 | | | | | 7,5 | 6 | | 0,4 |
| 685,96 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,1 | 57,2 | | 0,1 | | | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,9 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| Итого за Завтрак | | | 23,4 | 16,4 | 69,9 | 542,2 | | 0,3 | | | 113,4 | 370,6 | 123,5 | 5,6 |
| Итого за дотация 1-4 кл. завтрак | | | 23,4 | 16,4 | 69,9 | 542,2 | | 0,3 | | | 113,4 | 370,6 | 123,5 | 5,6 |
| Итого за день | | | 23,4 | 16,4 | 69,9 | 542,2 | | 0,3 | | | 113,4 | 370,6 | 123,5 | 5,6 |

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 |
| дотация 1-4 кл. завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 931 | Залежанка творожно-рисовая с соусом | 150/100 | 22,6 | 22 | 30 | 406,1 | | 1,1 | | | 273,6 | 325,3 | 42,4 | 1,3 |
| 685,96 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,1 | 57,2 | | 0,1 | | | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,9 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 50 | 2,4 | 1 | 16,6 | 80,2 | | | | | 59,6 | 194,8 | 40,6 | 3,1 |
| Итого за Завтрак | | | 25,2 | 22,9 | 61,6 | 543,5 | | 1,2 | | | 338,4 | 528,4 | 87,4 | 5,3 |
| Итого за дотация 1-4 кл. завтрак | | | 25,2 | 22,9 | 61,6 | 543,5 | | 1,2 | | | 338,4 | 528,4 | 87,4 | 5,3 |
| Итого за день | | | 25,2 | 22,9 | 61,6 | 543,5 | | 1,2 | | | 338,4 | 528,4 | 87,4 | 5,3 |

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 |
| дотация 1-4 кл. завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 270,02 | Каша Царская с курой | 250 | 20,2 | 20,5 | 49,9 | 452,8 | | 6,8 | | | 104,9 | 346,5 | 98,4 | 7,1 |
| 762,97 | Кофейный напиток на молоке растворимый | 200 | 4,4 | 5 | 29,5 | 173,6 | | 1,5 | | | 181,9 | 136,5 | 21 | 0,2 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 50 | 2,4 | 1 | 16,6 | 80,2 | | | | | 59,6 | 194,8 | 40,6 | 3,1 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|----|------|----|-------|--|-----|--|--|-------|-------|-------|------|
| Итого за Завтрак | 27 | 26,4 | 96 | 706,6 | | 8,3 | | | 346,4 | 677,8 | 159,9 | 10,4 |
| Итого за дотация 1-4 кл. завтрак | 27 | 26,4 | 96 | 706,6 | | 8,3 | | | 346,4 | 677,8 | 159,9 | 10,4 |
| Итого за день | 27 | 26,4 | 96 | 706,6 | | 8,3 | | | 346,4 | 677,8 | 159,9 | 10,4 |

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 |
| дотация 1-4 кл. завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 285,96 | Омлет с сыром, маслом | 180/5 | 23,5 | 34,2 | 3,1 | 415,6 | | 1,1 | | | 131,4 | 403,2 | 75,2 | 3,5 |
| 12,19 | Чай фруктовый с вишней | 200 | 0,3 | | 16,8 | 64,5 | | 2,4 | | | 10,8 | 12,8 | 8,3 | 1,1 |
| 899,06 | Батон Витаминизированный | 30 | 1,4 | 0,6 | 9,9 | 48,1 | | | | | 35,7 | 116,9 | 24,4 | 1,9 |
| 25 | Яблоки свежие | 120 | 0,5 | | 13,6 | 55,2 | | 15,6 | | | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,6 |
| Итого за Завтрак | | | 25,8 | 34,8 | 43,4 | 583,5 | | 19,1 | | | 197,2 | 546 | 118,7 | 9,1 |
| Итого за дотация 1-4 кл. завтрак | | | 25,8 | 34,8 | 43,4 | 583,5 | | 19,1 | | | 197,2 | 546 | 118,7 | 9,1 |
| Итого за день | | | 25,8 | 34,8 | 43,4 | 583,5 | | 19,1 | | | 197,2 | 546 | 118,7 | 9,1 |
| Итого всего средняя | | | 25,6 | 29,2 | 79 | 672,4 | | 6,1 | | | 280,9 | 528,3 | 110,2 | 6,3 |