



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Стеланова 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 + обед (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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
Итого за Завтрак			16,3	28,5	100,7	699,2		12,5			199,9	386,5	58,6	4,1
Обед														
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
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,4	164,5		1,2			16,5	135,6	68,3	1,3
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			24,6	19,6	105,6	710,7		37,5			165,4	468,8	176,6	8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40,9	48,1	206,3	1409,9		50			365,3	855,3	235,2	12,1
Итого за день			40,9	48,1	206,3	1409,9		50			365,3	855,3	235,2	12,1

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
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
528,96	Соус красный основной	30	0,3	0,5	2	13,3		0,7			4,2	3,9	1,9	0,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
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	13,2	83,7	555,6		4,1			87	331,7	115,7	4,8
Обед														
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
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			25,1	43,6	112,1	918,5		30,1			180,6	519	151,9	11
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,8	56,8	195,8	1474,1		34,2			267,6	850,7	267,6	15,8
Итого за день			45,8	56,8	195,8	1474,1		34,2			267,6	850,7	267,6	15,8

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
931	Запеканка творожно-рисовая со соусом	170	22,1	17,5	33,6	379,8		0,8			267,4	317,9	40,2	1,1

687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			31,1	22,9	118	781,2		8,2			332,2	512,6	86,7	4,8
Обед														
	Подгарнировка	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
783,05	Кнели рыбные	90	17,2	11,1	6,7	190,6		0,3			75,5	34,7	39,7	2,4
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			27,3	22,2	111,5	728,6		43,5			213,8	348	138	8,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			58,3	45,1	229,5	1509,7		51,7			546	860,6	224,7	13
Итого за день			58,3	45,1	229,5	1509,7		51,7			546	860,6	224,7	13

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			25,9	23,1	64,7	554,8		3,9			86,8	482,1	63,8	5,6
Обед														
	Подгарнировка	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	22,9	1,1
403,96	Плов из мяса	200	14,9	30,9	41,8	494,8		3,3			40,3	185,9	35,1	2,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			23,3	40,2	112,1	880,3		25,3			126,3	388,6	95	6,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			49,3	63,3	176,8	1435		29,2			213,1	870,7	158,8	12,5
Итого за день			49,3	63,3	176,8	1435		29,2			213,1	870,7	158,8	12,5

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
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
284,96	Омлет натуральный с маслом	205	21	33	3,8	395,8		0,6			164,1	335,6	92,6	4,4
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			28,6	37,4	79,7	750,2		6,9			234,6	550,5	142,3	8,4
Обед														
	Подгарнировка	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
416,96	Котлеты из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			24,4	44,1	125,5	970,2		34,1			166,2	413,2	97,3	6,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			53,1	81,5	205,2	1720,4		41			400,8	963,7	239,6	15,3
Итого за день			53,1	81,5	205,2	1720,4		41			400,8	963,7	239,6	15,3

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

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
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	210	8,8	12,8	46	322,5		1			141,7	205,8	66,2	3,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
Итого за Завтрак			20	29,6	105,3	749,9		12,5			170,3	358,2	78,8	5,2
Обед														
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
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,4	164,5		1,2			16,5	135,6	68,3	1,3
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			24,6	19,6	105,6	710,7		37,5			165,4	468,8	176,6	8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,7	49,2	210,9	1460,6		50			335,8	827,1	255,3	13,2
Итого за день			44,7	49,2	210,9	1460,6		50			335,8	827,1	255,3	13,2

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			22,9	15	84,5	584		3,5			117,1	398,1	129,5	5,6
Обед														
	Подгарнировка	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	200	14,9	30,9	41,8	494,8		3,3			40,3	185,9	35,1	2,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			21,1	41,2	110,8	876		38			162,9	395,4	109	7,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44	56,2	195,3	1460		41,5			280	793,5	238,4	12,9
Итого за день			44	56,2	195,3	1460		41,5			280	793,5	238,4	12,9

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 и обед 1-4 классы														
Завтрак														
931	Запеканка творожно-рисовая со сгущ мол	170	22,1	17,5	33,6	379,8		0,8			267,4	317,9	40,2	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,7	252		4,1			24,5	75,1	20	1,2
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
Итого за Завтрак			31,3	24,9	119,9	807,5		15,9			342,4	517,5	89,6	5
Обед														
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	Биточки рыбные	90	14,9	12,9	15,7	231,7		0,2			64,6	36,7	33,1	2,1
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8		22,5			23,4	88	36,1	1,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			24,4	21,3	121,7	747,7		38,8			166,1	336,1	130,3	7,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			55,8	46,2	241,6	1555,2		54,7			508,5	853,6	219,9	12,8
Итого за день			55,8	46,2	241,6	1555,2		54,7			508,5	853,6	219,9	12,8

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
270,07	Каша Царская с курой	230	17,6	18,2	35,9	369		4,9			78,7	280,2	74,5	5,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			20	21,9	78,8	573,9		19,7			146,1	446,2	113,5	8,7
Обед														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
416,96	Котлеты из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
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
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			24,2	42,1	125,8	952,4		15,9			146,7	415,3	95,3	6,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,2	64,1	204,6	1526,3		35,6			292,8	861,5	208,8	15,4
Итого за день			44,2	64,1	204,6	1526,3		35,6			292,8	861,5	208,8	15,4

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 1-4 классы														
Завтрак														
285,96	Омлет с сыром, маслом	185	23,5	34,2	3,1	415,6		1,1			131,4	403,2	75,2	3,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			25,5	34,8	53,4	620,2		20			190,8	536	112,6	8,6
Обед														
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
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	200	13,9	29,5	26,9	422		21,6			44,9	212,6	55,8	2,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			19,7	37,8	90,1	761,9		59,7			155,5	413	115,8	7,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,2	72,5	143,6	1382,1		79,7			346,3	949,1	228,4	15,8
Итого за день			45,2	72,5	143,6	1382,1		79,7			346,3	949,1	228,4	15,8
Итого всего средняя			48,1	58,3	201	1493,3		46,7			355,6	868,6	227,7	13,9