

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
Обед + полдник (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
Обед+полдник 1-4 классы														
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
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8		22,5			23,4	88	36,1	1,5
	Поджаренная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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			24,7	20,9	110,6	741,3		48,3			149,2	464,8	181,1	8,4
Полдник														
	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	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,9			46,9	75,6	30,8	4,8
Итого за Обед+полдник 1-4 классы			31	24,5	190,2	1100,6		74,1			196	540,4	211,8	13,2
Итого за день			31	24,5	190,2	1100,6		74,1			196	540,4	211,8	13,2

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
Обед+полдник 1-4 классы														
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
Полдник														
	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	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,9			46,9	75,6	30,8	4,8
Итого за Обед+полдник 1-4 классы			31,4	47,2	191,6	1277,8		56			227,5	594,5	182,6	15,9
Итого за день			31,4	47,2	191,6	1277,8		56			227,5	594,5	182,6	15,9

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
Обед+полдник 1-4 классы														
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
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
	Поджаренная	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2

	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3		4,5	2,8	2,3		
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1				35,7	116,9	24,4		
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	
Полдник														
	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	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1		18,4	56,3	15	0,9	
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5		24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,9		46,9	75,6	30,8	4,8	
Итого за Обед+полдник 1-4 классы			33,6	25,8	191	1087,8		69,4		260,7	423,6	168,7	13	
Итого за день			33,6	25,8	191	1087,8		69,4		260,7	423,6	168,7	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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед+полдник 1-4 классы														
Обед														
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
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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
Полдник														
	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	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,9			46,9	75,6	30,8	4,8
Итого за Обед+полдник 1-4 классы			29,6	43,8	191,6	1239,5		51,1			173,2	464,2	125,8	11,7
Итого за день			29,6	43,8	191,6	1239,5		51,1			173,2	464,2	125,8	11,7

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед+полдник 1-4 классы														
Обед														
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
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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
Полдник														
	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	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,9			46,9	75,6	30,8	4,8
Итого за Обед+полдник 1-4 классы			30,7	47,7	205,1	1329,5		59,9			213,1	488,7	128,1	11,7
Итого за день			30,7	47,7	205,1	1329,5		59,9			213,1	488,7	128,1	11,7

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед+полдник 1-4 классы														
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

	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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			24,9	21,6	107,5	737		45,2			175,7	473,8	179,4	8,2
Полдник														
	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	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,9			46,9	75,6	30,8	4,8
Итого за Обед+полдник 1-4 классы			31,2	25,2	187	1096,2		71,1			222,5	549,3	210,2	13
Итого за день			31,2	25,2	187	1096,2		71,1			222,5	549,3	210,2	13

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
Обед+полдник 1-4 классы														
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
403,96	Плов из мяса	200	14,9	30,9	41,8	494,8		3,3			40,3	185,9	35,1	2,6
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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
Полдник														
	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	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,9			46,9	75,6	30,8	4,8
Итого за Обед+полдник 1-4 классы			27,4	44,8	190,3	1235,2		63,9			209,8	470,9	139,7	12,2
Итого за день			27,4	44,8	190,3	1235,2		63,9			209,8	470,9	139,7	12,2

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
Обед+полдник 1-4 классы														
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
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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			24,7	23,3	123,6	774		46,5			176,4	341	133,1	8
Полдник														
	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	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,9			46,9	75,6	30,8	4,8
Итого за Обед+полдник 1-4 классы			31	26,9	203,1	1133,3		72,4			223,2	416,5	163,9	12,8
Итого за день			31	26,9	203,1	1133,3		72,4			223,2	416,5	163,9	12,8

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
Обед+полдник 1-4 классы														
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
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
	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	45,1	128,6	991,8		27,4			162	422,7	99,5	6,9
Полдник														
	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	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,9			46,9	75,6	30,8	4,8
Итого за Обед+полдник 1-4 классы			30,9	48,7	208,1	1351,1		53,3			208,9	498,3	130,3	11,8
Итого за день			30,9	48,7	208,1	1351,1		53,3			208,9	498,3	130,3	11,8

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
Обед+полдник 1-4 классы														
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
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	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			20	39,8	92	788,2		67,4			165,7	418	118,6	7,4
Полдник														
	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	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Фрукт	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник			6,3	3,6	79,6	359,3		25,9			46,9	75,6	30,8	4,8
Итого за Обед+полдник 1-4 классы			26,3	43,4	171,5	1147,5		93,2			212,6	493,5	149,4	12,2
Итого за день			26,3	43,4	171,5	1147,5		93,2			212,6	493,5	149,4	12,2
Итого всего средняя			30,3	37,8	193	1199,8		66,4			214,7	494	161	12,7