



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

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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023

### Завтрак (дотация) 5-11 классы

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
<b>Дотация 5-11 кл. завтрак</b>														
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
<b>Итого за</b>			<b>14,9</b>	<b>17,7</b>	<b>100,1</b>	<b>596</b>		<b>17,8</b>			<b>167,7</b>	<b>273,7</b>	<b>40,1</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за Дотация 5-11 кл. завтрак</b>			<b>14,9</b>	<b>17,7</b>	<b>100,1</b>	<b>596</b>		<b>17,8</b>			<b>167,7</b>	<b>273,7</b>	<b>40,1</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>14,9</b>	<b>17,7</b>	<b>100,1</b>	<b>596</b>		<b>17,8</b>			<b>167,7</b>	<b>273,7</b>	<b>40,1</b>	<b>4,2</b>

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
<b>Дотация 5-11 кл. завтрак</b>														
25,8	Биточки из мяса с отрубями	100	17,7	16,9	13,8	277,3		1,1			33,3	188,9	23,6	2,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Подгарнировка	40	0,6	4	3,7	52,6		15,4			20,5	9,8	5,7	0,4
	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
<b>Итого за</b>			<b>26,2</b>	<b>27,2</b>	<b>100,3</b>	<b>729,3</b>		<b>19,8</b>			<b>115,1</b>	<b>372,8</b>	<b>67,6</b>	<b>6,3</b>
<b>Итого за Дотация 5-11 кл. завтрак</b>			<b>26,2</b>	<b>27,2</b>	<b>100,3</b>	<b>729,3</b>		<b>19,8</b>			<b>115,1</b>	<b>372,8</b>	<b>67,6</b>	<b>6,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26,2</b>	<b>27,2</b>	<b>100,3</b>	<b>729,3</b>		<b>19,8</b>			<b>115,1</b>	<b>372,8</b>	<b>67,6</b>	<b>6,3</b>

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
<b>Дотация 5-11 кл. завтрак</b>														
1,04	Бутерброд с маслом	40/10	3,7	9	20,5	176,7					9,9	24,6	5,1	0,4
297,96	Запеканка из творога с соусом молочным	200/100	36	30	43,2	582,2		1,5			397,6	491,6	62,2	1,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
<b>Итого за</b>			<b>39,8</b>	<b>38,9</b>	<b>90,5</b>	<b>860,1</b>		<b>4,7</b>			<b>411,9</b>	<b>519</b>	<b>69,6</b>	<b>2,8</b>
<b>Итого за Дотация 5-11 кл. завтрак</b>			<b>39,8</b>	<b>38,9</b>	<b>90,5</b>	<b>860,1</b>		<b>4,7</b>			<b>411,9</b>	<b>519</b>	<b>69,6</b>	<b>2,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,8</b>	<b>38,9</b>	<b>90,5</b>	<b>860,1</b>		<b>4,7</b>			<b>411,9</b>	<b>519</b>	<b>69,6</b>	<b>2,8</b>

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
<b>Дотация 5-11 кл. завтрак</b>														
26,2	Бигус с мясом	250	16,5	37,2	22,2	485,7		117,8			135,9	215,8	60,1	4,1
	Подгарнировка	40	0,6	4	3,7	52,6		15,4			20,5	9,8	5,7	0,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
<b>Итого за</b>			<b>20</b>	<b>42,4</b>	<b>72,6</b>	<b>735,8</b>		<b>136,4</b>			<b>232,3</b>	<b>462,2</b>	<b>116,7</b>	<b>8,8</b>
<b>Итого за Дотация 5-11 кл. завтрак</b>			<b>20</b>	<b>42,4</b>	<b>72,6</b>	<b>735,8</b>		<b>136,4</b>			<b>232,3</b>	<b>462,2</b>	<b>116,7</b>	<b>8,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>20</b>	<b>42,4</b>	<b>72,6</b>	<b>735,8</b>		<b>136,4</b>			<b>232,3</b>	<b>462,2</b>	<b>116,7</b>	<b>8,8</b>

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
<b>Дотация 5-11 кл. завтрак</b>														
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, маслом	200/5	26,2	37,5	3,5	457,6		1,3			145,4	447,7	83,5	3,9
	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
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
<b>Итого за</b>			<b>37,3</b>	<b>54,1</b>	<b>97,2</b>	<b>1001,5</b>		<b>20,2</b>			<b>197,7</b>	<b>551,9</b>	<b>113,9</b>	<b>6,3</b>
<b>Итого за Дотация 5-11 кл. завтрак</b>			<b>37,3</b>	<b>54,1</b>	<b>97,2</b>	<b>1001,5</b>		<b>20,2</b>			<b>197,7</b>	<b>551,9</b>	<b>113,9</b>	<b>6,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,3</b>	<b>54,1</b>	<b>97,2</b>	<b>1001,5</b>		<b>20,2</b>			<b>197,7</b>	<b>551,9</b>	<b>113,9</b>	<b>6,3</b>

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
<b>Дотация 5-11 кл. завтрак</b>														
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 молочная "Невидимая Овсянка" 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
<b>Итого за</b>			<b>17,6</b>	<b>20,1</b>	<b>95</b>	<b>610,2</b>		<b>17,8</b>			<b>180,1</b>	<b>391,8</b>	<b>93,9</b>	<b>6,9</b>
<b>Итого за Дотация 5-11 кл. завтрак</b>			<b>17,6</b>	<b>20,1</b>	<b>95</b>	<b>610,2</b>		<b>17,8</b>			<b>180,1</b>	<b>391,8</b>	<b>93,9</b>	<b>6,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>17,6</b>	<b>20,1</b>	<b>95</b>	<b>610,2</b>		<b>17,8</b>			<b>180,1</b>	<b>391,8</b>	<b>93,9</b>	<b>6,9</b>

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
<b>Дотация 5-11 кл. завтрак</b>														
284,96	Омлет натуральный с маслом	200/5	21	33	3,8	395,8		0,6			164,1	335,6	92,6	4,4
	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
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
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
<b>Итого за</b>			<b>30,4</b>	<b>41,4</b>	<b>91,1</b>	<b>836,6</b>		<b>19,5</b>			<b>244,2</b>	<b>537,7</b>	<b>143,4</b>	<b>8,3</b>
<b>Итого за Дотация 5-11 кл. завтрак</b>			<b>30,4</b>	<b>41,4</b>	<b>91,1</b>	<b>836,6</b>		<b>19,5</b>			<b>244,2</b>	<b>537,7</b>	<b>143,4</b>	<b>8,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,4</b>	<b>41,4</b>	<b>91,1</b>	<b>836,6</b>		<b>19,5</b>			<b>244,2</b>	<b>537,7</b>	<b>143,4</b>	<b>8,3</b>

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
<b>Дотация 5-11 кл. завтрак</b>														
297,96	Залепанка из творога с соусом молочным	200/100	36	30	43,2	582,2		1,5			397,6	491,6	62,2	1,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
<b>Итого за</b>			<b>38,5</b>	<b>30,9</b>	<b>86,6</b>	<b>763,7</b>		<b>4,7</b>			<b>461,6</b>	<b>689,2</b>	<b>105</b>	<b>5,5</b>
<b>Итого за Дотация 5-11 кл. завтрак</b>			<b>38,5</b>	<b>30,9</b>	<b>86,6</b>	<b>763,7</b>		<b>4,7</b>			<b>461,6</b>	<b>689,2</b>	<b>105</b>	<b>5,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,5</b>	<b>30,9</b>	<b>86,6</b>	<b>763,7</b>		<b>4,7</b>			<b>461,6</b>	<b>689,2</b>	<b>105</b>	<b>5,5</b>

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
<b>Дотация 5-11 кл. завтрак</b>														

43,02	Колбаски Витаминные	100	14,2	10,5	4,2	208,4		0,6			48,6	177,7	82,7	1,6
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	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	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
<b>Итого за</b>			26,1	20,6	99	702,8		11,5			184	598,3	201,6	11,5
<b>Итого за Дотация 5-11 кл. завтрак</b>			26,1	20,6	99	702,8		11,5			184	598,3	201,6	11,5
<b>Итого за день</b>			26,1	20,6	99	702,8		11,5			184	598,3	201,6	11,5

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Дотация 5-11 кл. завтрак</b>														
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
	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	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
<b>Итого за</b>			21,2	25,5	82,6	621,5		31,5			184,3	346,2	118,4	7,7
<b>Итого за Дотация 5-11 кл. завтрак</b>			21,2	25,5	82,6	621,5		31,5			184,3	346,2	118,4	7,7
<b>Итого за день</b>			21,2	25,5	82,6	621,5		31,5			184,3	346,2	118,4	7,7
<b>Итого всего средняя</b>			27,2	31,9	91,5	745,7		28,4			237,9	474,3	107	6,8