



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 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
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
Итого за день			14,9	17,7	100,1	596		17,8			167,7	273,7	40,1	4,2

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														
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
Итого за			26,2	27,2	100,3	729,3		19,8			115,1	372,8	67,6	6,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			26,2	27,2	100,3	729,3		19,8			115,1	372,8	67,6	6,3
Итого за день			26,2	27,2	100,3	729,3		19,8			115,1	372,8	67,6	6,3

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	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
Итого за			39,8	38,9	90,5	860,1		4,7			411,9	519	69,6	2,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			39,8	38,9	90,5	860,1		4,7			411,9	519	69,6	2,8
Итого за день			39,8	38,9	90,5	860,1		4,7			411,9	519	69,6	2,8

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														
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
Итого за			20	42,4	72,6	735,8		136,4			232,3	462,2	116,7	8,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			20	42,4	72,6	735,8		136,4			232,3	462,2	116,7	8,8
Итого за день			20	42,4	72,6	735,8		136,4			232,3	462,2	116,7	8,8

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 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, маслом	205	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
Итого за			37,3	54,1	97,2	1001,5		20,2			197,7	551,9	113,9	6,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			37,3	54,1	97,2	1001,5		20,2			197,7	551,9	113,9	6,3
Итого за день			37,3	54,1	97,2	1001,5		20,2			197,7	551,9	113,9	6,3

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
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 молочная "Невидимая Овсянка" с маслом	210	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
Итого за день			17,6	20,1	95	610,2		17,8			180,1	391,8	93,9	6,9

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
Завтрак 5-11 классы														
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
Итого за			30,4	41,4	91,1	836,6		19,5			244,2	537,7	143,4	8,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			30,4	41,4	91,1	836,6		19,5			244,2	537,7	143,4	8,3
Итого за день			30,4	41,4	91,1	836,6		19,5			244,2	537,7	143,4	8,3

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
Завтрак 5-11 классы														
297,96	Запеканка из творога с соусом молочным	300	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
Итого за			38,5	30,9	86,6	763,7		4,7			461,6	689,2	105	5,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			38,5	30,9	86,6	763,7		4,7			461,6	689,2	105	5,5
Итого за день			38,5	30,9	86,6	763,7		4,7			461,6	689,2	105	5,5

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														

02	Колбаски Витаминные	100	14,2	10,5	4,2	208,4		0,6			48,6	177,7	82,7	1,6
3,96	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
Итого за			26,1	20,6	99	702,8		11,5			184	598,3	201,6	11,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			26,1	20,6	99	702,8		11,5			184	598,3	201,6	11,5
Итого за день			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	Ca	P	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
	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
Итого за			21,2	25,5	82,6	621,5		31,5			184,3	346,2	118,4	7,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,2	25,5	82,6	621,5		31,5			184,3	346,2	118,4	7,7
Итого за день			21,2	25,5	82,6	621,5		31,5			184,3	346,2	118,4	7,7
Итого всего средняя			27,2	31,9	91,5	745,7		28,4			237,9	474,3	107	6,8