



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**  
**Обед (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. обед</b>														
<b>Обед</b>														
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
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Подгарнировка	60	0,8	6	5,6	78,9		23,1			30,7	14,8	8,5	0,6
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,7</b>	<b>39,7</b>	<b>118,6</b>	<b>950,7</b>		<b>61,4</b>			<b>227,6</b>	<b>660,6</b>	<b>169,9</b>	<b>12,8</b>
<b>Итого за дотация 5-11 кл. обед</b>			<b>35,7</b>	<b>39,7</b>	<b>118,6</b>	<b>950,7</b>		<b>61,4</b>			<b>227,6</b>	<b>660,6</b>	<b>169,9</b>	<b>12,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,7</b>	<b>39,7</b>	<b>118,6</b>	<b>950,7</b>		<b>61,4</b>			<b>227,6</b>	<b>660,6</b>	<b>169,9</b>	<b>12,8</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. обед</b>														
<b>Обед</b>														
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
5,19	Рыба припущенная с овощами	100	19,5	6,4	3,3	143,2		1,8			59,5	14,3	48,3	3
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	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,7</b>	<b>20,2</b>	<b>107,4</b>	<b>715,6</b>		<b>45,8</b>			<b>218,7</b>	<b>352,5</b>	<b>159,4</b>	<b>9,9</b>
<b>Итого за дотация 5-11 кл. обед</b>			<b>32,7</b>	<b>20,2</b>	<b>107,4</b>	<b>715,6</b>		<b>45,8</b>			<b>218,7</b>	<b>352,5</b>	<b>159,4</b>	<b>9,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,7</b>	<b>20,2</b>	<b>107,4</b>	<b>715,6</b>		<b>45,8</b>			<b>218,7</b>	<b>352,5</b>	<b>159,4</b>	<b>9,9</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. обед</b>														
<b>Обед</b>														
135,04	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,3	6,2	13,7	117,1		19,9			46,9	59,1	25,3	1,2
19,05	Филе куриное тушеное в соусе	100	11,6	9,1	2,1	169,9		0,9			14,4	132,8	66,7	1,2
36,02	Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,5	7,2	48	262,7		1,4			31,3	69,4	18,7	1,4
	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
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
10,1	Батон витаминизированный	30	2,4	1,1	16,6	81,5					5,9	19,4	4,1	0,3
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,2</b>	<b>26,2</b>	<b>124,5</b>	<b>835</b>		<b>33,2</b>			<b>120,4</b>	<b>315,2</b>	<b>127,4</b>	<b>5,5</b>
<b>Итого за дотация 5-11 кл. обед</b>			<b>23,2</b>	<b>26,2</b>	<b>124,5</b>	<b>835</b>		<b>33,2</b>			<b>120,4</b>	<b>315,2</b>	<b>127,4</b>	<b>5,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,2</b>	<b>26,2</b>	<b>124,5</b>	<b>835</b>		<b>33,2</b>			<b>120,4</b>	<b>315,2</b>	<b>127,4</b>	<b>5,5</b>

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>дотация 5-11 кл. обед</b>														
<b>Обед</b>														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
25,8	Биточки из мяса с отрубями	100	17,4	16,5	13,2	270,4		1			18,8	178	21,9	2,5
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	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,5</b>	<b>32,1</b>	<b>114,2</b>	<b>834,7</b>		<b>43,8</b>			<b>168</b>	<b>504,8</b>	<b>123,4</b>	<b>8,5</b>
<b>Итого за дотация 5-11 кл. обед</b>			<b>27,5</b>	<b>32,1</b>	<b>114,2</b>	<b>834,7</b>		<b>43,8</b>			<b>168</b>	<b>504,8</b>	<b>123,4</b>	<b>8,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,5</b>	<b>32,1</b>	<b>114,2</b>	<b>834,7</b>		<b>43,8</b>			<b>168</b>	<b>504,8</b>	<b>123,4</b>	<b>8,5</b>

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>дотация 5-11 кл. обед</b>														
<b>Обед</b>														
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
741	Суфле из курицы с рисом	110	19,2	20,7	5,5	283,5		0,1			29	209,5	28,6	1,9
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,8</b>	<b>36,6</b>	<b>120,5</b>	<b>914,7</b>		<b>34,8</b>			<b>172,8</b>	<b>473,4</b>	<b>114,1</b>	<b>7,6</b>
<b>Итого за дотация 5-11 кл. обед</b>			<b>31,8</b>	<b>36,6</b>	<b>120,5</b>	<b>914,7</b>		<b>34,8</b>			<b>172,8</b>	<b>473,4</b>	<b>114,1</b>	<b>7,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,8</b>	<b>36,6</b>	<b>120,5</b>	<b>914,7</b>		<b>34,8</b>			<b>172,8</b>	<b>473,4</b>	<b>114,1</b>	<b>7,6</b>

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>дотация 5-11 кл. обед</b>														
<b>Обед</b>														
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,8	1,1
505,04	Кнели из филе куриного	100	17,4	10,3	6,1	229,9		0,3			53	218	96,4	2
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	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
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>42,4</b>	<b>31,4</b>	<b>173,7</b>	<b>1154</b>		<b>26,3</b>			<b>224,5</b>	<b>714</b>	<b>249,6</b>	<b>13,5</b>
<b>Итого за дотация 5-11 кл. обед</b>			<b>42,4</b>	<b>31,4</b>	<b>173,7</b>	<b>1154</b>		<b>26,3</b>			<b>224,5</b>	<b>714</b>	<b>249,6</b>	<b>13,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,4</b>	<b>31,4</b>	<b>173,7</b>	<b>1154</b>		<b>26,3</b>			<b>224,5</b>	<b>714</b>	<b>249,6</b>	<b>13,5</b>

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>дотация 5-11 кл. обед</b>														
<b>Обед</b>														
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	250	16,3	33,1	55,8	572,2		4,5			53,7	207,4	41,9	3,1
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,6</b>	<b>44,3</b>	<b>125,6</b>	<b>966,5</b>		<b>43</b>			<b>181,4</b>	<b>419,3</b>	<b>117,2</b>	<b>7,9</b>
<b>Итого за дотация 5-11 кл. обед</b>			<b>22,6</b>	<b>44,3</b>	<b>125,6</b>	<b>966,5</b>		<b>43</b>			<b>181,4</b>	<b>419,3</b>	<b>117,2</b>	<b>7,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>22,6</b>	<b>44,3</b>	<b>125,6</b>	<b>966,5</b>		<b>43</b>			<b>181,4</b>	<b>419,3</b>	<b>117,2</b>	<b>7,9</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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>дотация 5-11 кл. обед</b>														
<b>Обед</b>														
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
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	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,2</b>	<b>28,4</b>	<b>115,7</b>	<b>792,2</b>		<b>44,4</b>			<b>198,4</b>	<b>360</b>	<b>136,6</b>	<b>8,2</b>
<b>Итого за дотация 5-11 кл. обед</b>			<b>25,2</b>	<b>28,4</b>	<b>115,7</b>	<b>792,2</b>		<b>44,4</b>			<b>198,4</b>	<b>360</b>	<b>136,6</b>	<b>8,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,2</b>	<b>28,4</b>	<b>115,7</b>	<b>792,2</b>		<b>44,4</b>			<b>198,4</b>	<b>360</b>	<b>136,6</b>	<b>8,2</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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>дотация 5-11 кл. обед</b>														
<b>Обед</b>														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
25,8	Биточки из мяса с отрубями	100	17,4	16,5	13,2	270,4		1			18,8	178	21,9	2,5
541,04	Рагу овощное	180	2,9	9,6	23,3	185,5		26,7			39,9	73,3	29,5	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,1</b>	<b>36,5</b>	<b>111</b>	<b>860,7</b>		<b>51,1</b>			<b>158</b>	<b>481,1</b>	<b>118,5</b>	<b>8,6</b>
<b>Итого за дотация 5-11 кл. обед</b>			<b>27,1</b>	<b>36,5</b>	<b>111</b>	<b>860,7</b>		<b>51,1</b>			<b>158</b>	<b>481,1</b>	<b>118,5</b>	<b>8,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,1</b>	<b>36,5</b>	<b>111</b>	<b>860,7</b>		<b>51,1</b>			<b>158</b>	<b>481,1</b>	<b>118,5</b>	<b>8,6</b>

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
<b>дотация 5-11 кл. обед</b>														
<b>Обед</b>														
134,04	Суп Крестьянский с крупой	250	1,8	5,1	12,3	99		20,4			39,5	41,4	19,6	1,1
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	18,2	8,3	1,4	208		0,5			11,9	207,8	104,4	1,7
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41,1	287,1		0,5			19,9	146,5	10,7	0,9
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>34,3</b>	<b>26,5</b>	<b>108,9</b>	<b>846</b>		<b>32,3</b>			<b>129</b>	<b>547</b>	<b>171,7</b>	<b>6,9</b>
<b>Итого за дотация 5-11 кл. обед</b>			<b>34,3</b>	<b>26,5</b>	<b>108,9</b>	<b>846</b>		<b>32,3</b>			<b>129</b>	<b>547</b>	<b>171,7</b>	<b>6,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,3</b>	<b>26,5</b>	<b>108,9</b>	<b>846</b>		<b>32,3</b>			<b>129</b>	<b>547</b>	<b>171,7</b>	<b>6,9</b>
<b>Итого всего средняя</b>			<b>30,3</b>	<b>32,2</b>	<b>122</b>	<b>887</b>		<b>41,6</b>			<b>179,9</b>	<b>482,8</b>	<b>148,8</b>	<b>8,9</b>