



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



Согласовано:
Директор MAOU Лицей №180 "Полифорум"
Крылов А.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023

Обед 5-11 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
5-11 кл. обед														
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
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
Итого за Обед			35,7	39,7	118,6	950,7		61,4			227,6	660,6	169,9	12,8
Итого за 5-11 кл. обед			35,7	39,7	118,6	950,7		61,4			227,6	660,6	169,9	12,8
Итого за день			35,7	39,7	118,6	950,7		61,4			227,6	660,6	169,9	12,8

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
5-11 кл. обед														
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
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
Итого за Обед			32,7	20,2	107,4	715,6		45,8			218,7	352,5	159,4	9,9
Итого за 5-11 кл. обед			32,7	20,2	107,4	715,6		45,8			218,7	352,5	159,4	9,9
Итого за день			32,7	20,2	107,4	715,6		45,8			218,7	352,5	159,4	9,9

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. обед														
Обед														
135,04	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,2	7,1	13,7	124,4		19,9			45,8	57,9	25	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
Итого за Обед			23,2	27,1	124,4	842,4		33,1			119,3	314	127,2	5,5
Итого за 5-11 кл. обед			23,2	27,1	124,4	842,4		33,1			119,3	314	127,2	5,5
Итого за день			23,2	27,1	124,4	842,4		33,1			119,3	314	127,2	5,5

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веще- (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
5-11 кл. обед														
Обед														
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
Итого за Обед			27,5	32,1	114,2	834,7		43,8			168	504,8	123,4	8,5
Итого за 5-11 кл. обед			27,5	32,1	114,2	834,7		43,8			168	504,8	123,4	8,5
Итого за день			27,5	32,1	114,2	834,7		43,8			168	504,8	123,4	8,5

День: пятница

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. обед														
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
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
Итого за Обед			31,8	36,6	120,5	914,7		34,8			172,8	473,4	114,1	7,6
Итого за 5-11 кл. обед			31,8	36,6	120,5	914,7		34,8			172,8	473,4	114,1	7,6
Итого за день			31,8	36,6	120,5	914,7		34,8			172,8	473,4	114,1	7,6

День: понедельник

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. обед														
Обед														
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
Итого за Обед			42,4	31,4	173,7	1154		26,3			224,5	714	249,6	13,5
Итого за 5-11 кл. обед			42,4	31,4	173,7	1154		26,3			224,5	714	249,6	13,5
Итого за день			42,4	31,4	173,7	1154		26,3			224,5	714	249,6	13,5

День: вторник

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-11 кл. обед														
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	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
Итого за Обед			22,6	44,3	125,6	966,5		43			181,4	419,3	117,2	7,9
Итого за 5-11 кл. обед			22,6	44,3	125,6	966,5		43			181,4	419,3	117,2	7,9
Итого за день			22,6	44,3	125,6	966,5		43			181,4	419,3	117,2	7,9

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
5-11 кл. обед														
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
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
	Поджаривка	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			25,2	28,4	115,7	792,2		44,4			198,4	360	136,6	8,2
Итого за 5-11 кл. обед			25,2	28,4	115,7	792,2		44,4			198,4	360	136,6	8,2
Итого за день			25,2	28,4	115,7	792,2		44,4			198,4	360	136,6	8,2

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
5-11 кл. обед														
Обед														
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
	Поджаривка	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			27,1	36,5	111	860,7		51,1			158	481,1	118,5	8,6
Итого за 5-11 кл. обед			27,1	36,5	111	860,7		51,1			158	481,1	118,5	8,6
Итого за день			27,1	36,5	111	860,7		51,1			158	481,1	118,5	8,6

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
5-11 кл. обед														
Обед														
168,04	Суп - пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	5,5	16,1	122,9		20,6			88,6	82,9	28,1	1,2
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
	Поджаривка	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			35,9	26,9	112,7	869,9		32,5			178,2	588,6	180,2	7
Итого за 5-11 кл. обед			35,9	26,9	112,7	869,9		32,5			178,2	588,6	180,2	7
Итого за день			35,9	26,9	112,7	869,9		32,5			178,2	588,6	180,2	7
Итого всего средняя			30,4	32,3	122,4	890,1		41,6			184,7	486,8	149,6	8,9