



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



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 25.09.2023 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														
Завтрак														
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	250/10	7,4	12,5	57,1	356,5		1,2			176	167,2	31,5	1,4
	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 Завтрак			16,4	18,5	111,5	652,3		18			202,5	306,8	46,4	4,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			16,4	18,5	111,5	652,3		18			202,5	306,8	46,4	4,5
Итого за день			16,4	18,5	111,5	652,3		18			202,5	306,8	46,4	4,5

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														
Завтрак														
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
516,08	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	51,1	277,8					23,5	60,4	13	1
	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 Завтрак			23,3	39,6	111,1	865,9		3,5			132	419,3	79,5	6,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			23,3	39,6	111,1	865,9		3,5			132	419,3	79,5	6,3
Итого за день			23,3	39,6	111,1	865,9		3,5			132	419,3	79,5	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														
Завтрак														
931	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	200/100	29,4	25	43,6	513,1		1,3			341,6	415,2	53,3	1,7
	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 Завтрак			31,8	26	86,9	694,6		4,5			405,7	612,8	96,1	5,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			31,8	26	86,9	694,6		4,5			405,7	612,8	96,1	5,4
Итого за день			31,8	26	86,9	694,6		4,5			405,7	612,8	96,1	5,4

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														
Завтрак														
26,05	Бигус с мясом	300	17,7	38,7	27,7	524,9		147,2			166	236,9	70,5	4,7
	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 Завтрак			20,2	39,6	71,1	706,3		150,5			230,1	434,5	113,3	8,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,2	39,6	71,1	706,3		150,5			230,1	434,5	113,3	8,4
Итого за день			20,2	39,6	71,1	706,3		150,5			230,1	434,5	113,3	8,4

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														
Завтрак														
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
285,05	Омлет с сыром	250	32,7	39,9	4,4	509		1,6			182,6	560,5	104,4	4,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,01	Мучное изделие	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
Итого за Завтрак			41,6	52,3	83,4	950,5		7,9			213,5	638,5	125,6	6,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			41,6	52,3	83,4	950,5		7,9			213,5	638,5	125,6	6,7
Итого за день			41,6	52,3	83,4	950,5		7,9			213,5	638,5	125,6	6,7

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
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 геркулесовая молочная с маслом	250/10	10,8	15,6	50,7	374,2		1,2			191,6	314,8	98,7	4,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			21,3	22,4	107,1	688,2		5			249,7	599,3	137	8,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,3	22,4	107,1	688,2		5			249,7	599,3	137	8,1
Итого за день			21,3	22,4	107,1	688,2		5			249,7	599,3	137	8,1

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														
Завтрак														
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
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
Итого за Завтрак			23	33,6	54,1	600,4		19,4			223,5	468,4	130	9,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			23	33,6	54,1	600,4		19,4			223,5	468,4	130	9,5
Итого за день			23	33,6	54,1	600,4		19,4			223,5	468,4	130	9,5

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														
Завтрак														
931	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	200/100	29,4	25	43,6	513,1		1,3			341,6	415,2	53,3	1,7
	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 Завтрак			31,8	26	86,9	694,6		4,5			405,7	612,8	96,1	5,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			31,8	26	86,9	694,6		4,5			405,7	612,8	96,1	5,4
Итого за день			31,8	26	86,9	694,6		4,5			405,7	612,8	96,1	5,4

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														
Завтрак														
505,04	Кнели из филе куриного	100	17,4	10,5	6,8	233,2		0,3			52,7	215,8	94,4	1,9
463,03	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	7,9	55,1	318,5					67,9	242,4	81,4	6,7
	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 Завтрак	30,1	19,3	105,3	733,1		3,5			184,6	655,7	218,7	12,3
Итого за Завтрак 5-11 классы	30,1	19,3	105,3	733,1		3,5			184,6	655,7	218,7	12,3
Итого за день	30,1	19,3	105,3	733,1		3,5			184,6	655,7	218,7	12,3

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
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
43,02	Суфле Рыбка	100	15,2	17,3	11	254,3		1,1			60,1	46,7	38,3	2,4
472,1	Пюре картофельное	200	4,4	7	35,2	213,3		26,1			66,3	129	45,9	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 Завтрак		22	25,2	89,6	649		30,4			190,4	373,3	127	7,9
	Итого за Завтрак 5-11 классы		22	25,2	89,6	649		30,4			190,4	373,3	127	7,9
	Итого за день		22	25,2	89,6	649		30,4			190,4	373,3	127	7,9
	Итого всего средняя		26,2	30,2	90,7	723,5		24,7			243,7	512,1	117	7,5