



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

Согласовано:
Директор МАОУ Лицей №186 "Полифорум"
Крылов А.В.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 25.09.2023 по 31.12.2023

Полдник 5-11 классы 35-00 рублей

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
Полдник														
Полдник														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
Итого за Полдник			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
Итого за день			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8

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
Полдник														
Полдник														
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
Итого за Полдник			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
Итого за день			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8

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
Полдник														
Полдник														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	65	4,9	3,1	31	163,8		2,7			15,9	48,8	13	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник			5	3,1	57,8	265,1		5,9			20,4	51,5	15,3	1,4
Итого за Полдник			5	3,1	57,8	265,1		5,9			20,4	51,5	15,3	1,4
Итого за день			5	3,1	57,8	265,1		5,9			20,4	51,5	15,3	1,4

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
Полдник														
Полдник														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник			5,7	3,6	62,6	290,3		6,4			22,9	59,1	17,3	1,5
Итого за Полдник			5,7	3,6	62,6	290,3		6,4			22,9	59,1	17,3	1,5
Итого за день			5,7	3,6	62,6	290,3		6,4			22,9	59,1	17,3	1,5

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Полдник														
Полдник														
№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник			5,7	3,6	62,6	290,3		6,4			22,9	59,1	17,3	1,5
Итого за Полдник			5,7	3,6	62,6	290,3		6,4			22,9	59,1	17,3	1,5
Итого за день			5,7	3,6	62,6	290,3		6,4			22,9	59,1	17,3	1,5

День: понедельник

Неделя: 2

Полдник														
Полдник														
№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
Итого за Полдник			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
Итого за день			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8

День: вторник

Неделя: 2

Полдник														
Полдник														
№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
Итого за Полдник			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8
Итого за день			7,6	4,8	74,5	353,3		7,4			29	77,8	22,2	1,8

День: среда

Неделя: 2

Полдник														
Полдник														
№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	65	4,9	3,1	31	163,8		2,7			15,9	48,8	13	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник			5	3,1	57,8	265,1		5,9			20,4	51,5	15,3	1,4
Итого за Полдник			5	3,1	57,8	265,1		5,9			20,4	51,5	15,3	1,4
Итого за день			5	3,1	57,8	265,1		5,9			20,4	51,5	15,3	1,4

День: четверг

Неделя: 2

Полдник														
Полдник														
№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник			5,7	3,6	62,6	290,3		6,4			22,9	59,1	17,3	1,5
Итого за Полдник			5,7	3,6	62,6	290,3		6,4			22,9	59,1	17,3	1,5
Итого за день			5,7	3,6	62,6	290,3		6,4			22,9	59,1	17,3	1,5

День: пятница

Неделя: 2

Полдник														
Полдник														
№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
Полдник														

6	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Полдник			5,7	3,6	62,6	290,3		6,4			22,9	59,1	17,3	1,5
Итого за день			5,7	3,6	62,6	290,3		6,4			22,9	59,1	17,3	1,5
Итого всего средняя			6,3	4	66,4	310,4		6,7			24,8	65,1	18,8	1,6