

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

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 + 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>Завтрак+обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,4</b>	<b>18,5</b>	<b>111,5</b>	<b>652,3</b>		<b>18</b>			<b>202,5</b>	<b>306,8</b>	<b>46,4</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>														
168,04	Суп - пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,1	5,4	15	118		19,8			80,9	74,7	22,4	1
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
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	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>33,2</b>	<b>24,2</b>	<b>123,7</b>	<b>863,4</b>		<b>23,3</b>			<b>242,2</b>	<b>655</b>	<b>224,4</b>	<b>11,9</b>
<b>Итого за Завтрак+обед 5-11 классы</b>			<b>49,6</b>	<b>42,7</b>	<b>235,2</b>	<b>1515,7</b>		<b>41,4</b>			<b>444,6</b>	<b>961,8</b>	<b>270,8</b>	<b>16,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,6</b>	<b>42,7</b>	<b>235,2</b>	<b>1515,7</b>		<b>41,4</b>			<b>444,6</b>	<b>961,8</b>	<b>270,8</b>	<b>16,5</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>Завтрак+обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,3</b>	<b>39,6</b>	<b>111,1</b>	<b>865,9</b>		<b>3,5</b>			<b>132</b>	<b>419,3</b>	<b>79,5</b>	<b>6,3</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	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	35	2,4	0,7	18,1	88,9					8,5	31,3	8,9	0,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,6</b>	<b>19,4</b>	<b>115</b>	<b>742</b>		<b>42</b>			<b>225,6</b>	<b>390,9</b>	<b>168,8</b>	<b>10,4</b>
<b>Итого за Завтрак+обед 5-11 классы</b>			<b>56,9</b>	<b>59</b>	<b>226,1</b>	<b>1607,9</b>		<b>45,5</b>			<b>357,7</b>	<b>810,2</b>	<b>248,3</b>	<b>16,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,9</b>	<b>59</b>	<b>226,1</b>	<b>1607,9</b>		<b>45,5</b>			<b>357,7</b>	<b>810,2</b>	<b>248,3</b>	<b>16,7</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>Завтрак+обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>31,8</b>	<b>26</b>	<b>86,9</b>	<b>694,6</b>		<b>4,5</b>			<b>405,7</b>	<b>612,8</b>	<b>96,1</b>	<b>5,4</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
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,4	164,6		1,2			16,6	135,8	68,3
36,02	Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,5	7,2	48	262,7		1,4			31,3	69,4	18,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,1</b>	<b>22,4</b>	<b>117,4</b>	<b>770</b>		<b>25,8</b>			<b>142,2</b>	<b>410,7</b>	<b>146,5</b>
<b>Итого за Завтрак+обед 5-11 классы</b>			<b>53,9</b>	<b>48,4</b>	<b>204,3</b>	<b>1464,6</b>		<b>30,4</b>			<b>547,9</b>	<b>1023,4</b>	<b>242,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,9</b>	<b>48,4</b>	<b>204,3</b>	<b>1464,6</b>		<b>30,4</b>			<b>547,9</b>	<b>1023,4</b>	<b>242,6</b>

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
<b>Завтрак+обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,2</b>	<b>39,6</b>	<b>71,1</b>	<b>706,3</b>		<b>150,5</b>			<b>230,1</b>	<b>434,5</b>	<b>113,3</b>	<b>8,4</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
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	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>24,1</b>	<b>46,8</b>	<b>120,9</b>	<b>976,6</b>		<b>39,2</b>			<b>193,5</b>	<b>502,6</b>	<b>129,2</b>	<b>7,7</b>
<b>Итого за Завтрак+обед 5-11 классы</b>			<b>44,3</b>	<b>86,4</b>	<b>192</b>	<b>1682,9</b>		<b>189,7</b>			<b>423,6</b>	<b>937,1</b>	<b>242,5</b>	<b>16,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,3</b>	<b>86,4</b>	<b>192</b>	<b>1682,9</b>		<b>189,7</b>			<b>423,6</b>	<b>937,1</b>	<b>242,5</b>	<b>16,1</b>

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
<b>Завтрак+обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
687,01	Мучное изделие	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>40,8</b>	<b>44,4</b>	<b>83,5</b>	<b>879,5</b>		<b>7,9</b>			<b>265,1</b>	<b>814,4</b>	<b>162,3</b>	<b>9,5</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
	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>31,5</b>	<b>34,6</b>	<b>118,6</b>	<b>888,4</b>		<b>27,1</b>			<b>162,5</b>	<b>468,4</b>	<b>111,3</b>	<b>7,4</b>
<b>Итого за Завтрак+обед 5-11 классы</b>			<b>72,3</b>	<b>79,1</b>	<b>202,2</b>	<b>1767,9</b>		<b>35</b>			<b>427,6</b>	<b>1282,8</b>	<b>273,6</b>	<b>16,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>72,3</b>	<b>79,1</b>	<b>202,2</b>	<b>1767,9</b>		<b>35</b>			<b>427,6</b>	<b>1282,8</b>	<b>273,6</b>	<b>16,9</b>

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак+обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2

Итого за Завтрак			19,8	21,6	105,1	670,1		18		218	454,4	113,5	7,8	
<b>Обед</b>														
56,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11		28,2	51,4	22,9	1,1	
28,04	Паста Болоньез	300/5	22,1	41,1	58,4	678		3,5		41,4	248	36,2	2,8	
	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>			30,3	48,4	126,8	1037,2		17,7		117,1	445,8	93,3	6,8	
<b>Итого за Завтрак+обед 5-11 классы</b>			50	70	231,9	1707,3		35,7		335,1	900,3	206,8	14,7	
<b>Итого за день</b>			50	70	231,9	1707,3		35,7		335,1	900,3	206,8	14,7	

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак+обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>			23,7	33,9	56,8	615,2		16,8			238,2	524,7	140,3	10
<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	300	17,7	35,3	69,7	649,5		5,6			65,8	228,9	48,5	3,6
	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>			23,6	43,5	136,8	1004,4		32,5			178,2	433,5	119,6	8,1
<b>Итого за Завтрак+обед 5-11 классы</b>			47,2	77,4	193,6	1619,6		49,4			416,4	958,2	259,9	18,1
<b>Итого за день</b>			47,2	77,4	193,6	1619,6		49,4			416,4	958,2	259,9	18,1

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>Завтрак+обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			31,8	26	86,9	694,6		4,5			405,7	612,8	96,1	5,4
<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
783,07	Кнели рыбные	100	19,2	12,4	7,6	212,1		0,3			83,9	38,7	44,1	2,7
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	35	1,7	0,7	11,6	56,1					41,7	136,4	28,4	2,2
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	35	2,4	0,7	18,1	88,9					8,5	31,3	8,9	0,6
<b>Итого за Обед</b>			30,1	22,7	120	776,4		39,8			229,2	390,4	151,8	8,9
<b>Итого за Завтрак+обед 5-11 классы</b>			62	48,7	206,9	1471		44,3			634,8	1003,1	247,9	14,3
<b>Итого за день</b>			62	48,7	206,9	1471		44,3			634,8	1003,1	247,9	14,3

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>Завтрак+обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			30,1	19,3	105,3	733,1		3,5			184,6	655,7	218,7	12,3
<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
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
541,02	Рагу овощное	180	3,4	9,7	25,3	196,5		26,4			53,2	93,2	41,2	1,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	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>			23,6	50,2	114,5	981,7		42,3			186,8	479,4	129,1	7,9
<b>Итого за Завтрак+обед 5-11 классы</b>			53,7	69,5	219,8	1714,9		45,8			371,4	1135,2	347,8	20,2
<b>Итого за день</b>			53,7	69,5	219,8	1714,9		45,8			371,4	1135,2	347,8	20,2

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>Завтрак+обед 5-11 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			22	25,2	89,6	649		30,4			190,4	373,3	127	7,9
<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
29,06	Паста Карбонара	300	24	17,9	60	524,6		2,7			80,6	289,7	99,7	2,6
	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>			29,8	26,2	123,2	864,4		40,9			191,1	490,1	159,7	6,9
<b>Итого за Завтрак+обед 5-11 классы</b>			51,8	51,4	212,8	1513,4		71,3			381,5	863,4	286,7	14,8
<b>Итого за день</b>			51,8	51,4	212,8	1513,4		71,3			381,5	863,4	286,7	14,8
<b>Итого всего средняя</b>			54,2	63,3	212,5	1606,5		58,8			434	987,6	262,7	16