



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



Согласовано:
Директор MAOU Гимназия №177
Самойленко Т.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 01.09.2023 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
23,02	Курица отварная	100	25	21,8		296,4					26,7	249,6	30,6	2,1
463,96	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"	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
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3		50			6	2,3	7,5	0,4
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 Завтрак			38,2	33,5	102,3	843,9		57,7			147	618,6	146,2	11,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			38,2	33,5	102,3	843,9		57,7			147	618,6	146,2	11,1
Итого за день			38,2	33,5	102,3	843,9		57,7			147	618,6	146,2	11,1

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
422,96	Тефтели	100	15,5	17,3	16,9	281,2		2,3			49,3	180,3	24,3	2,3
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
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3		50			6	2,3	7,5	0,4
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 Завтрак			22,8	27,1	96,1	701,5		79,5			158,5	428,2	101	6,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,8	27,1	96,1	701,5		79,5			158,5	428,2	101	6,6
Итого за день			22,8	27,1	96,1	701,5		79,5			158,5	428,2	101	6,6

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
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
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3		50			6	2,3	7,5	0,4
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 Завтрак			26,7	18,5	102,8	720		58,2			96,4	421	161,9	6
Итого за Завтрак 5-11 классы			26,7	18,5	102,8	720		58,2			96,4	421	161,9	6
Итого за день			26,7	18,5	102,8	720		58,2			96,4	421	161,9	6

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														

Завтрак														
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
28,04	Паста Болоньез	300	21,8	40,4	57,4	666,9					40,7	243,9	35,6	2,7
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3					10,2	4,9	2,8	0,2
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3		50			6	2,3	7,5	0,4
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 Завтрак			25,8	45	110,1	927,8					100	394,8	77,9	5,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			25,8	45	110,1	927,8					100	394,8	77,9	5,7
Итого за день			25,8	45	110,1	927,8					100	394,8	77,9	5,7

День: пятница
Неделя: 1

Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
505,04	"Кнели Икс" из филе куриного	100	17,4	10,5	6,8	233,2					52,7	215,8	94,4	1,9
472,96	Пюре картофельное	180	3,3	5,2	26,4	159,5					49,9	97	34,4	1,3
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3					10,2	4,9	2,8	0,2
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3		50			6	2,3	7,5	0,4
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 Завтрак			24,7	20,3	86	653,5					161,8	463,6	171,2	6,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			24,7	20,3	86	653,5					161,8	463,6	171,2	6,2
Итого за день			24,7	20,3	86	653,5					161,8	463,6	171,2	6,2

День: понедельник
Неделя: 2

Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7					17,3	132,6	19,8	1,5
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
	Подгарнировка	60	0,8	6	5,6	78,9					30,7	14,8	8,5	0,6
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3		50			6	2,3	7,5	0,4
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 Завтрак			20,5	43,6	108,9	889,2					122,3	355,6	82,9	6,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,5	43,6	108,9	889,2					122,3	355,6	82,9	6,2
Итого за день			20,5	43,6	108,9	889,2					122,3	355,6	82,9	6,2

День: вторник
Неделя: 2

Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	13,4	8,5	12,2	209,3					49,7	161,4	71,9	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"	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					10,2	4,9	2,8	0,2
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3		50			6	2,3	7,5	0,4
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 Завтрак			26,6	20,1	114,5	756,8					170	530,4	187,5	10,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			26,6	20,1	114,5	756,8					170	530,4	187,5	10,5
Итого за день			26,6	20,1	114,5	756,8					170	530,4	187,5	10,5

День: среда
Неделя: 2

Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

324,96	Котлета рыбная из горбуши "Акварыб"	100	16,6	14,4	17,5	258,1		0,3			71,8	40,9	36,9	2,3
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
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3		50			6	2,3	7,5	0,4
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 Завтрак			23,9	24,2	96,7	678,4		77,4			180,9	288,7	113,6	6,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			23,9	24,2	96,7	678,4		77,4			180,9	288,7	113,6	6,6
Итого за день			23,9	24,2	96,7	678,4		77,4			180,9	288,7	113,6	6,6

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
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
28,04	Паста Болоньез	300	21,8	40,4	57,4	666,9		3,4			40,7	243,9	35,6	2,7
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3		50			6	2,3	7,5	0,4
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 Завтрак			25,8	45	110,1	927,8		61,1			100	394,8	77,9	5,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			25,8	45	110,1	927,8		61,1			100	394,8	77,9	5,7
Итого за день			25,8	45	110,1	927,8		61,1			100	394,8	77,9	5,7

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
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	250	14,9	31,2	35,8	475,2		28,7			59,7	243	69,5	3,5
	Подгарнировка	40	0,6	4	3,7	52,6		15,4			20,5	9,8	5,7	0,4
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3		50			6	2,3	7,5	0,4
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 Завтрак			19,2	37,8	90,4	762,3		94,1			129,2	398,8	114,7	6,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,2	37,8	90,4	762,3		94,1			129,2	398,8	114,7	6,7
Итого за день			19,2	37,8	90,4	762,3		94,1			129,2	398,8	114,7	6,7
Итого всего средняя			25,4	31,5	101,8	786,1		70,1			136,6	429,4	123,5	7,1