



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



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 01.09.2023 по 31.12.2023
Обед (дотация) 1-4 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
Обед 1-4 классы														
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
23,02	Курица отварная	90	22,5	19,7		266,8					24	224,6	27,6	1,9
463,96	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	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 Обед			37,1	32,8	118,2	893,1		70,6			164,8	622,3	157,8	11,2
Итого за Обед 1-4 классы			37,1	32,8	118,2	893,1		70,6			164,8	622,3	157,8	11,2
Итого за день			37,1	32,8	118,2	893,1		70,6			164,8	622,3	157,8	11,2

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
Обед 1-4 классы														
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
422,96	Тефтели	90	13,9	15,6	15,2	253,1		2,1			44,4	162,3	21,9	2,1
472,96	Пюре картофельное	150	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 Обед			23,5	32,4	105,4	787,7		114,1			216,6	464,1	124,4	7,7
Итого за Обед 1-4 классы			23,5	32,4	105,4	787,7		114,1			216,6	464,1	124,4	7,7
Итого за день			23,5	32,4	105,4	787,7		114,1			216,6	464,1	124,4	7,7

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
Обед 1-4 классы														
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
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,4	164,5		1,2			16,5	135,6	68,3	1,3
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	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 Обед			25,6	22,4	120,3	795,7		72,5			148,3	428,2	162,9	7,8
Итого за Обед 1-4 классы			25,6	22,4	120,3	795,7		72,5			148,3	428,2	162,9	7,8
Итого за день			25,6	22,4	120,3	795,7		72,5			148,3	428,2	162,9	7,8

День: четверг
 Неделя: 1

№ рец.	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
Обед 1-4 классы														
Обед														
110,01	"Мистер 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
416,96	"Доктор шницель" из мяса 90г	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
516,04	"Золотые макароны" с куркумой	150	5,4	4,8	38,5	209,5					17,6	45,3	9,8	0,8
	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 Обед			24	45,4	120,9	965,1		81,7			181,7	399,4	110,1	6,7
Итого за Обед 1-4 классы			24	45,4	120,9	965,1		81,7			181,7	399,4	110,1	6,7
Итого за день			24	45,4	120,9	965,1		81,7			181,7	399,4	110,1	6,7

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	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
Обед 1-4 классы														
Обед														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
358,26	Биточки рубленые из филе куриного	90	11,9	9,4	8,6	194,8		0,2			41	145,7	64,1	1,2
482,96	Капуста тушеная	150	3,6	4,4	16,6	119,5		88,3			97,7	63,4	32,5	2,1
	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 Обед			22,5	25,4	98,3	728,1		158,6			239,5	438,5	168,9	7,7
Итого за Обед 1-4 классы			22,5	25,4	98,3	728,1		158,6			239,5	438,5	168,9	7,7
Итого за день			22,5	25,4	98,3	728,1		158,6			239,5	438,5	168,9	7,7

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	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
Обед 1-4 классы														
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
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	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 Обед			21,5	45,7	108,1	909,1		95,7			160,7	389,4	100,5	6,9
Итого за Обед 1-4 классы			21,5	45,7	108,1	909,1		95,7			160,7	389,4	100,5	6,9
Итого за день			21,5	45,7	108,1	909,1		95,7			160,7	389,4	100,5	6,9

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	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
Обед 1-4 классы														
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
63,02	Фрикадельки из филе куриного	90	11,5	7,4	7	169,1		0,2			58,3	203,7	76	2,2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	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 Обед			26,1	20,5	125,2	795,5		70,8			199,1	601,3	206,2	11,4
Итого за Обед 1-4 классы			26,1	20,5	125,2	795,5		70,8			199,1	601,3	206,2	11,4
Итого за день			26,1	20,5	125,2	795,5		70,8			199,1	601,3	206,2	11,4

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 классы														
Обед														
110,01	"Мистер 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
43,02	Суфле "Акварьб"	90	13,7	15,5	9,9	228,1		1			54	42	34,5	2,2
472,96	Пюре картофельное	150	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
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 Обед			23,3	32,3	103,8	777,7		101,9			228,1	348	148	8
Итого за Обед 1-4 классы			23,3	32,3	103,8	777,7		101,9			228,1	348	148	8
Итого за день			23,3	32,3	103,8	777,7		101,9			228,1	348	148	8

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 классы														
Обед														
140,96	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	18	116,9		14,1			36,1	59,8	32,2	1,6
423,96	Тефтели мясные "Ёжики"	90	12,9	14,6	13,1	231,8		1,9			20,7	144,1	19,1	2
516,04	"Золотые макароны" с куркумой	150	5,4	4,8	38,5	209,5					17,6	45,3	9,8	0,8
	Поджаривка	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 Обед			26,9	27,4	122,4	819,1		73,7			133,6	400,1	103,3	7,4
Итого за Обед 1-4 классы			26,9	27,4	122,4	819,1		73,7			133,6	400,1	103,3	7,4
Итого за день			26,9	27,4	122,4	819,1		73,7			133,6	400,1	103,3	7,4

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
Обед 1-4 классы														
Обед														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
359	Жаркое по-домашнему из филе куриного	200	13,9	7,9	28,3	266,4		23,9			53,1	219,5	105,5	2,9
	Поджаривка	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 Обед			21	19,6	101,4	680,2		93,9			153,9	448,9	177,9	7,3
Итого за Обед 1-4 классы			21	19,6	101,4	680,2		93,9			153,9	448,9	177,9	7,3
Итого за день			21	19,6	101,4	680,2		93,9			153,9	448,9	177,9	7,3
Итого всего средняя			25,2	30,4	112,4	815,1		93,3			182,6	454	146	8,2