

Утверждаю:
О.О.О. "Школяр"
Степанова А.Г.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 271-59 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1	1	141,3	134,2	25,3	1,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3	50	6	2,3	7,5	0,4
Итого за Завтрак			12,9	18,8	87,2	551,4	64,5	165,3	261,6	43	3,8
Обед											
168,2	Суп - пюре из разных овощей с мясом	250/10	4,6	8,7	15	154,4	20,6	87,5	96,1	29,3	1,3
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2
516,07	Макаронные изделия отварные "Капитан Макарон"	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	Поджарнировка овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			35,1	43,8	91,8	878,8	78,3	155	386,8	80,9	4,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			48	62,6	179	1430,2	142,8	320,2	648,4	123,9	8,5
Итого за день			48	62,6	179	1430,2	142,8	320,2	648,4	123,9	8,5

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
1,48	Бутерброд с маслом	40/10	1,3	8,7	6,5	105,2		4,6	9,1	1,9	
257,96	Каша молочная "Невидимая Овсянка"с маслом	200/10	8,7	14,1	40,6	316,3	1,3	152,7	251,3	79	3,8
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3	50	6	2,3	7,5	0,4
Итого за Завтрак			10,7	24,1	83,8	577,7	64,3	179,3	273,6	97,4	6,4
Обед											
140,01	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
472,09	Пюре картофельное "Капитан Картошка"	150	3,3	5,2	26,4	159,9	19,6	49,7	96,7	34,4	1,3
	Поджарировка овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			16,6	19,8	128	735,2	91,7	128,8	253,4	102,3	5
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			27,2	44	211,8	1313	156	308,1	527,1	199,8	11,5
Итого за день			27,2	44	211,8	1313	156	308,1	527,1	199,8	11,5

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
297,2	"Чудо" Запеканка из творога с повидлом	150/20	25,7	18,4	35,2	405,2	0,8	250,5	332,8	41,4	1,5

	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3	50	6	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			27,6	20,2	78,3	591,9	63,8	274,8	353,2	59,5	4,1
Обед											
110,42	"Мистер Борщ" со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	10,3	14,4	162,6	19,9	58,5	70,8	36,4	1,7
444,35	Филе куриное тушеное в красном соусе	90	9,4	6,4	3,1	134,8	1	13,1	107,7	53,9	1
463,08	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5
	Поджаривание овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23,4	26,7	97,3	726	78,6	142,9	380	164,5	8,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			50,9	46,9	175,6	1317,9	142,4	417,8	733,3	224,1	12,4
Итого за день			50,9	46,9	175,6	1317,9	142,4	417,8	733,3	224,1	12,4

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
35,02	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	7,4	12,2	46	312	1	141,8	170,4	45,9	2,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3	50	6	2,3	7,5	0,4
Итого за Завтрак			14,3	19,3	87,5	563,3	64,5	165,8	297,9	63,6	5,1
Обед											
138,19	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,4	8,7	23	194,2	9	43,9	101,9	38,8	2,5
416,4	"Доктор шницель" из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5	0,2	40	145,1	21,3	1,4
516,07	Макаронные изделия отварные "Капитан Макарон"	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	Поджаривание овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			27,7	46,5	114,7	957,7	66,9	122	312	83	5,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42	65,8	202,1	1521	131,5	287,7	609,9	146,6	10,4
Итого за день			42	65,8	202,1	1521	131,5	287,7	609,9	146,6	10,4

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
284,96	Омлет натуральный с маслом "Суперомлет"	150/5	15	26,3	2,7	307,2	0,4	117,9	239,9	66,2	3,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3	50	6	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
Итого за Завтрак			17,1	28,1	46,6	497,7	63,4	142,6	261,3	84,5	5,8
Обед											
120,27	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	7,4	10,6	126,3	31	56,8	67,3	31,9	1,4
506,04	Суфле из филе куриного с рисом	90	11,9	8,6	5,2	173,4	0,1	17,4	149,6	61,2	1,4
472,09	Пюре картофельное "Капитан Картошка"	150	3,3	5,2	26,4	159,9	19,6	49,7	96,7	34,4	1,3
	Поджаривание овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			21,5	25,3	80,6	649,4	108,4	144,3	333,4	140,7	4,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			38,5	53,4	127,3	1147	171,8	287	594,6	225,2	10,4
Итого за день			38,5	53,4	127,3	1147	171,8	287	594,6	225,2	10,4

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5	1,3	142,8	185,1	56,6	3,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3	50	6	2,3	7,5	0,4
Итого за Завтрак			14,7	19,7	80,7	544,7	64,9	166,8	312,6	74,3	5,8
Обед											
139,16	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/10	4,3	6	24	161,1	12,8	30,4	79,9	28,6	1,4
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
463,08	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5
	Поджаренная овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	30		0,2	3,8	16,5	7,5	0,9	0,3	1,1	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			20,4	21,9	127,5	765,7	28,4	120,1	358,1	119,4	8,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			35,2	41,6	208,2	1310,4	93,3	286,9	670,7	193,7	14
Итого за день			35,2	41,6	208,2	1310,4	93,3	286,9	670,7	193,7	14

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
1,48	Бутерброд с маслом	40/10	1,3	8,7	6,5	105,2		4,6	9,1	1,9	
257,96	Каша молочная "Невидимая Овсянка" с маслом	200/10	8,7	14,1	40,6	316,3	1,3	152,7	251,3	79	3,8
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3	50	6	2,3	7,5	0,4
Итого за Завтрак			10,7	24,1	83,8	577,7	64,3	179,3	273,6	97,4	6,4
Обед											
120,27	Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	7,4	10,6	126,3	31	56,8	67,3	31,9	1,4
63,19	Фрикадельки из филе куриного с соусом	100	7,1	5,1	9,5	126,8	1,3	31,9	87,2	39,1	0,9
466,04	Рис припущенный "Капитан Рис"	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
	Поджаренная овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			17,1	21,3	99,1	652	90,1	130,2	226,2	96,8	4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			27,8	45,4	182,9	1229,8	154,3	309,5	499,8	194,2	10,5
Итого за день			27,8	45,4	182,9	1229,8	154,3	309,5	499,8	194,2	10,5

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
297,2	"Чудо" Запеканка из творога с повидлом	150/20	25,7	18,4	35,2	405,2	0,8	250,5	332,8	41,4	1,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3	50	6	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			27,6	20,2	78,3	591,9	63,8	274,8	353,2	59,5	4,1
Обед											
138,19	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,4	8,7	23	194,2	9	43,9	101,9	38,8	2,5
5,44	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6	1,4	68,3	39,2	30,7	1,9
472,09	Пюре картофельное "Капитан Картошка"	150	3,3	5,2	26,4	159,9	19,6	49,7	96,7	34,4	1,3
	Поджаренная овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			26	29,5	98,3	735,4	87,6	182,3	257,6	117,1	6,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			53,6	49,7	176,6	1327,3	151,5	457,1	610,9	176,7	10,4
Итого за день			53,6	49,7	176,6	1327,3	151,5	457,1	610,9	176,7	10,4

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
697,01	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	7,5	12,2	45,6	310,8	1	152,6	186,8	45,1	2,8
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3	50	6	2,3	7,5	0,4
Итого за Завтрак			14,5	19,3	87,1	562	64,5	176,5	314,2	62,8	5,4
Обед											
110,42	"Мистер Борщ" со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	10,3	14,4	162,6	19,9	58,5	70,8	36,4	1,7
401,96	Гуляш из мяса	90	9,3	24,6	3,7	272,2	3,2	16,3	108,3	16,6	1,3
516,07	Макаронные изделия отварные "Капитан Макарон"	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	Поджаривка овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			20,9	43,7	94,9	832,9	80,7	112,8	244,1	76	4,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			35,4	63	182	1394,9	145,3	289,3	558,3	138,8	9,7
Итого за день			35,4	63	182	1394,9	145,3	289,3	558,3	138,8	9,7

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
284,96	Омлет натуральный с маслом "Суперомлет"	150/5	15	26,3	2,7	307,2	0,4	117,9	239,9	66,2	3,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3	50	6	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
Итого за Завтрак			17,1	28,1	46,6	497,7	63,4	142,6	261,3	84,5	5,8
Обед											
129,54	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,3	10,4	20,2	187,4	12,3	41,3	93,5	31,8	1,6
359,13	Жаркое "Куричка Ряба" с курицей	200	14,4	15	27,5	296,2	22	54,1	208,9	57	2,7
	Поджаривка овощная	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
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			21,5	29,5	86,1	673,3	91,9	115,8	322,1	102	5
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			38,5	57,5	132,7	1171	155,4	258,4	583,4	186,5	10,7
Итого за день			38,5	57,5	132,7	1171	155,4	258,4	583,4	186,5	10,7
Итого всего средняя			39,7	53	177,8	1316,2	144,4	322,2	603,6	180,9	10,8