

Утверждаю.
 ООО "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 5-11 классы 128-56 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 5-11 классы											
Завтрак											
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2
516,06	Макаронные изделия отварные "Капитан Макарон"	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9
	Подгари́ровка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
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			30,9	36,7	80,6	756,5	61,6	74,3	296,8	53,8	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			30,9	36,7	80,6	756,5	61,6	74,3	296,8	53,8	3,7
Итого за день			30,9	36,7	80,6	756,5	61,6	74,3	296,8	53,8	3,7

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Са Р Mg Fe			
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
472,08	Пюре картофельное "Капитан Картошка"	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
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			11,9	18,1	111,7	641,2	85,4	107,1	211,7	77,6	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			11,9	18,1	111,7	641,2	85,4	107,1	211,7	77,6	3,8
Итого за день			11,9	18,1	111,7	641,2	85,4	107,1	211,7	77,6	3,8

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 5-11 классы											
Завтрак											
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,7	7,8	3,2	163,3	1	14,5	133,6	66,8	1,3
463,09	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
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			22,8	19,6	87,3	630	62,6	99,3	368,5	153,4	8
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,8	19,6	87,3	630	62,6	99,3	368,5	153,4	8
Итого за день			22,8	19,6	87,3	630	62,6	99,3	368,5	153,4	8

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 5-11 классы											
Завтрак											

28,13	Паста Болоньез	250/5	15,3	24,7	55,3	490,8	1,9	33,1	165,7	25	1,9
	Подгарнировка овощная	45	0,6	4,5	4,2	59,2	17,3	23	11,1	6,4	0,4
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	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			17,7	31	92,8	698,2	69,2	65,1	188	40,9	2,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			17,7	31	92,8	698,2	69,2	65,1	188	40,9	2,8
Итого за день			17,7	31	92,8	698,2	69,2	65,1	188	40,9	2,8

День: пятница

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 5-11 классы												
Завтрак												
423,05	Тефтели мясные "Ёжики"	100	14,3	16,1	14,7	257,4	2,1		23	160	21,2	2,3
472,08	Пюре картофельное "Капитан Картошка"	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4		59,9	116,3	41,3	1,6
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
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			20,1	27,1	81	628,9	87		106,6	293,2	75,8	4,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,1	27,1	81	628,9	87		106,6	293,2	75,8	4,6
Итого за день			20,1	27,1	81	628,9	87		106,6	293,2	75,8	4,6

День: понедельник

Неделя: 2

№ 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 5-11 классы												
Завтрак												
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5		23,5	78,6	23	1,5
463,09	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"	180	9,2	7,1	49,6	286,6			61,1	218,1	73,3	6
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
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			17,2	19	129,5	736,4	62		108,3	313,5	109,6	8,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			17,2	19	129,5	736,4	62		108,3	313,5	109,6	8,2
Итого за день			17,2	19	129,5	736,4	62		108,3	313,5	109,6	8,2

День: вторник

Неделя: 2

№ 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 5-11 классы												
Завтрак												
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2		17,3	132,6	19,8	1,5
466,05	Рис припущенный "Капитан Рис"	180	4,5	5,6	48,8	251,1			25,3	62,3	15,2	1,3
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
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			17,8	39,8	87	755,9	64,7		66,3	211,7	48,3	3,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			17,8	39,8	87	755,9	64,7		66,3	211,7	48,3	3,5
Итого за день			17,8	39,8	87	755,9	64,7		66,3	211,7	48,3	3,5

День: среда

Неделя: 2

№ 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 5-11 классы												
Завтрак												
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
472,08	Пюре картофельное "Капитан Картошка"	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4		59,9	116,3	41,3	1,6
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
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			18,6	22,6	76,7	563	86,3	151,9	172,4	85,4	4,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			18,6	22,6	76,7	563	86,3	151,9	172,4	85,4	4,2
Итого за день			18,6	22,6	76,7	563	86,3	151,9	172,4	85,4	4,2

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	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 5-11 классы											
Завтрак											
29	Паста Карбонара	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2
	Подгарнировка овощная	45	0,6	4,5	4,2	59,2	17,3	23	11,1	6,4	0,4
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	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			22,6	21,5	87,5	647,6	69,6	99,1	268,3	98,9	3
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,6	21,5	87,5	647,6	69,6	99,1	268,3	98,9	3
Итого за день			22,6	21,5	87,5	647,6	69,6	99,1	268,3	98,9	3

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	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 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 овощная	45	0,6	4,5	4,2	59,2	17,3	23	11,1	6,4	0,4
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	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			17,3	37,6	73,4	682,6	96,1	91,7	265,3	85,4	4,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			17,3	37,6	73,4	682,6	96,1	91,7	265,3	85,4	4,3
Итого за день			17,3	37,6	73,4	682,6	96,1	91,7	265,3	85,4	4,3
Итого всего средняя			19,7	27,3	90,7	674	74,4	97	258,9	82,9	4,6