

Утверждаю:
Директор 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 (дотация) 1-4 классы 108-64 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром	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	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			15,1	19	98,7	605	64,5		169,2	273,2	45,4	4
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,1	19	98,7	605	64,5		169,2	273,2	45,4	4
Итого за день			15,1	19	98,7	605	64,5		169,2	273,2	45,4	4

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			10,7	24,1	83,8	577,7	64,3		179,3	273,6	97,4	6,4
Итого за день			10,7	24,1	83,8	577,7	64,3		179,3	273,6	97,4	6,4

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 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			27,6	20,2	78,3	591,9	63,8		274,8	353,2	59,5	4,1
Итого за день			27,6	20,2	78,3	591,9	63,8		274,8	353,2	59,5	4,1

День: четверг

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 1-4 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	8,5	6	16,3	148,6	0,6		6	125,8	3,6	0,3
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			16,6	19,6	99	616,9	64,5		169,7	309,5	66	5,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,6	19,6	99	616,9	64,5		169,7	309,5	66	5,4
Итого за день			16,6	19,6	99	616,9	64,5		169,7	309,5	66	5,4



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,1	28,1	46,6	497,7	63,4	142,6	261,3	84,5	5,8
Итого за день			17,1	28,1	46,6	497,7	63,4	142,6	261,3	84,5	5,8

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Бутерброд с сыром	30/20	7,7	6,4	16,6	152,4	0,6	6,2	128,3	4,1	0,3
262,03	Каша пшениная 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			16,2	20,4	92,5	602,1	64,9	171	326,6	77,2	6,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,2	20,4	92,5	602,1	64,9	171	326,6	77,2	6,1
Итого за день			16,2	20,4	92,5	602,1	64,9	171	326,6	77,2	6,1

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		С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			10,7	24,1	83,8	577,7	64,3	179,3	273,6	97,4	6,4
Итого за день			10,7	24,1	83,8	577,7	64,3	179,3	273,6	97,4	6,4

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
416,4	"Доктор шницель" из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5	0,2	40	145,1	21,3	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	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			21,9	36,6	99,2	791	63,2	115,3	347,3	100,4	9,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			21,9	36,6	99,2	791	63,2	115,3	347,3	100,4	9,1
Итого за день			21,9	36,6	99,2	791	63,2	115,3	347,3	100,4	9,1

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Са Р Mg Fe			
			Б	Ж	У			9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											

3,04	Бутерброд с сыром	30/20	8,5	6	16,3	148,6	0,6	6	125,8	3,6	0,3
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			16,7	19,5	98,7	615,6	64,5	180,5	325,8	65,2	5,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,7	19,5	98,7	615,6	64,5	180,5	325,8	65,2	5,6
Итого за день			16,7	19,5	98,7	615,6	64,5	180,5	325,8	65,2	5,6

День: пятница

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 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,1	28,1	46,6	497,7	63,4	142,6	261,3	84,5	5,8
Итого за день			17,1	28,1	46,6	497,7	63,4	142,6	261,3	84,5	5,8
Итого всего средняя			17	24	82,7	597,3	64,1	172,4	300,6	77,8	5,9