



Утверждаю:
Директор ООО «Школяр»
Степанова А.Г.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Обед 5-11 классы 192-84 рублей

День: понедельник
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
Обед 5-11 классы											
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
516,06	Макаронные изделия отварные "Капитан Макарон"	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9
	Поджаривание 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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			37,2	46,1	105,2	956,4	82,1	165,4	403,7	85,5	5
Итого за Обед 5-11 классы			37,2	46,1	105,2	956,4	82,1	165,4	403,7	85,5	5
Итого за день			37,2	46,1	105,2	956,4	82,1	165,4	403,7	85,5	5

День: вторник
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
Обед 5-11 классы											
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
472,08	Пюре картофельное "Капитан Картошка"	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	Поджаривание 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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			18,2	22,2	139	802,6	99,4	145,9	280,9	111,8	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			18,2	22,2	139	802,6	99,4	145,9	280,9	111,8	5,4
Итого за день			18,2	22,2	139	802,6	99,4	145,9	280,9	111,8	5,4

День: среда
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
Обед 5-11 классы											
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
444,96	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
463,09	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Поджаривание 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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,3	30,6	111,5	839,5	82,6	163,4	452,2	193,8	9,7
Итого за Обед 5-11 классы			28,3	30,6	111,5	839,5	82,6	163,4	452,2	193,8	9,7
Итого за день			28,3	30,6	111,5	839,5	82,6	163,4	452,2	193,8	9,7

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
Обед 5-11 классы											
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
28,11	Паста Болоньез	250/5	16,5	27,9	53,4	517,7	2,2	33,8	183,1	26,7	2
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,6	41,9	120,6	937,6	72,8	105	312,7	81,3	5,2
Итого за Обед 5-11 классы			27,6	41,9	120,6	937,6	72,8	105	312,7	81,3	5,2
Итого за день			27,6	41,9	120,6	937,6	72,8	105	312,7	81,3	5,2

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
Обед 5-11 классы											
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
423,96	Тефтели "Ежики" из говядины	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	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			25,3	34,2	100,2	787,6	114,2	161,9	368,8	108,8	5,9
Итого за Обед 5-11 классы			25,3	34,2	100,2	787,6	114,2	161,9	368,8	108,8	5,9
Итого за день			25,3	34,2	100,2	787,6	114,2	161,9	368,8	108,8	5,9

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
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
463,09	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			23,3	25,5	163,1	943,1	74,8	142,3	404,3	140,6	9,7
Итого за Обед 5-11 классы			23,3	25,5	163,1	943,1	74,8	142,3	404,3	140,6	9,7
Итого за день			23,3	25,5	163,1	943,1	74,8	142,3	404,3	140,6	9,7

День: вторник

Неделя: 2

№ ре- ц.	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
Обед 5-11 классы											
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
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
	Поджарнировка 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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	

52,2	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			23,2	47,9	107,2	927,8	95,7	126,7	289,8	82,6	4,9
Итого за Обед 5-11 классы			23,2	47,9	107,2	927,8	95,7	126,7	289,8	82,6	4,9
Итого за день			23,2	47,9	107,2	927,8	95,7	126,7	289,8	82,6	4,9

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
Обед 5-11 классы												
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
472,08	Пюре картофельное "Капитан Картошка"	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4		59,9	116,3	41,3	1,6
	Поджаривание 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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,7	31,9	109,3	802,8	95,3		199,4	285,1	126,6	6,6
Итого за Обед 5-11 классы			27,7	31,9	109,3	802,8	95,3		199,4	285,1	126,6	6,6
Итого за день			27,7	31,9	109,3	802,8	95,3		199,4	285,1	126,6	6,6

День: четверг

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
Обед 5-11 классы												
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
29	Паста Карбонара	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3		67,1	245,9	83,1	2,2
	Поджаривание 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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,5	30,8	108,5	828,5	83,7		153	344,3	135,2	4,6
Итого за Обед 5-11 классы			27,5	30,8	108,5	828,5	83,7		153	344,3	135,2	4,6
Итого за день			27,5	30,8	108,5	828,5	83,7		153	344,3	135,2	4,6

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
Обед 5-11 классы												
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
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
	Поджаривание 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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			22,9	47	100,1	888,2	102,6		128,4	364,1	117,1	5,8
Итого за Обед 5-11 классы			22,9	47	100,1	888,2	102,6		128,4	364,1	117,1	5,8
Итого за день			22,9	47	100,1	888,2	102,6		128,4	364,1	117,1	5,8
Итого всего средняя			26,1	35,8	116,5	871,4	90,3		149,1	350,6	118,3	6,3