

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) 5-11 классы 321-40 рублей

День: понедельник

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 и обед 5-11 классы											
Завтрак											
3,3	Бутерброд с сыром	40/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,4	12,5	57,1	356,5	1,2	176	167,2	31,5	1,4
	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	19,6	98,6	607,7	64,8	200	294,7	49,2	4
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
	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	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 Завтрак и обед 5-11 классы			51,6	65,7	203,9	1564,1	146,9	365,4	698,4	134,7	9
Итого за день			51,6	65,7	203,9	1564,1	146,9	365,4	698,4	134,7	9

День: вторник

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 и обед 5-11 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"	250/10	10,8	15,6	50,7	374,2	1,2	191,6	314,8	98,7	4,8
	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			12,7	25,6	93,9	635,7	64,2	218,2	337,2	117,1	7,4
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
472,08	Пюре картофельное "Капитан Картошка"	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	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	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 Завтрак и обед 5-11 классы			31	47,8	232,9	1438,3	163,6	364,1	618,1	228,9	12,8
Итого за день			31	47,8	232,9	1438,3	163,6	364,1	618,1	228,9	12,8

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 и обед 5-11 классы											
Завтрак											
297,21	"Чудо" Запеканка из творога с повидлом	180/20	30,3	22	36,3	461,2	1	297,7	395,3	48,4	1,7
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2	15,6	19,2	13,2	10,8	2,6
681,01	Напиток "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	110,3	50	6	2,3	7,5	0,4

Завтрак											
3,3	Бутерброд с сыром	40/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
257,96	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,6	13,7	49	345,6	1,3	179,2	232,2	70,7	3,9
	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			16,5	20,8	90,5	596,9	64,8	203,2	359,6	88,4	6,5
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
54,08	Купаты с соусом	100	5,7	7	42,8	257	0,5	22,3	74,1	21,7	1,4
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			22,9	25,4	160,5	930,4	74,8	141,1	399,8	139,3	9,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			39,4	46,2	251	1527,3	139,6	344,3	759,4	227,7	16,1
Итого за день			39,4	46,2	251	1527,3	139,6	344,3	759,4	227,7	16,1

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 и обед 5-11 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"	250/10	10,8	15,6	50,7	374,2	1,2		191,6	314,8	98,7	4,8
	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			12,7	25,6	93,9	635,7	64,2		218,2	337,2	117,1	7,4
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
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	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			23,2	47,9	107,2	927,8	95,7		126,7	289,8	82,6	4,9
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			35,9	73,5	201,1	1563,4	160		344,9	627	199,7	12,3
Итого за день			35,9	73,5	201,1	1563,4	160		344,9	627	199,7	12,3

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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
297,21	"Чудо" Запеканка из творога с повидлом	180/20	30,3	22	36,3	461,2	1		297,7	395,3	48,4	1,7
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2	15,6		19,2	13,2	10,8	2,6
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			32,3	23,7	81,7	657	66,6		325,3	418	68,3	4,7
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
	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			27,7	31,9	109,3	802,8	95,3		199,4	285,1	126,6	6,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			60	55,6	191	1459,8	161,9		524,7	703,1	194,9	11,3
Итого за день			60	55,6	191	1459,8	161,9		524,7	703,1	194,9	11,3

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
3,3	Бутерброд с сыром	40/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
697,01	Каша "Дружба" молочная с маслом	250/10	9,4	13,1	57	369,8	1,2	190,2	233	56,3	3,4
	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			16,3	20,2	98,5	621	64,8	214,1	360,4	74	6,1
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
29	Паста Карбонара	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2
	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
	витаминизированный										
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 Завтрак и обед 5-11 классы			43,9	51	207	1449,5	148,5	367,1	704,7	209,3	10,6
Итого за день			43,9	51	207	1449,5	148,5	367,1	704,7	209,3	10,6

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 и обед 5-11 классы											
Завтрак											
284,96	Омлет натуральный "Суперомлет"	200	20	29,6	3,6	360,7	0,7	155,3	318	88,1	4,2
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2	15,6	19,2	13,2	10,8	2,6
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	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
	витаминизированный										
Итого за Завтрак			21,7	31,2	47,4	549	66,3	182,2	338,9	107,6	7,2
Обед											
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,4	8,5	19,5	167,6	11,8	36,9	87,6	27,8	1,5
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	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
	витаминизированный										
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	45,1	99,4	868,4	102,1	124	358,2	113,1	5,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			44,7	76,3	146,8	1417,4	168,4	306,2	697	220,6	12,9
Итого за день			44,7	76,3	146,8	1417,4	168,4	306,2	697	220,6	12,9
Итого всего средняя			45,8	59,8	199,5	1481,9	155,3	375,3	704	204,9	12,3