

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

Обед + полдник (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
Обед и полдник 1-4 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
516,07	Макаронные изделия отварные "Капитан Макарон"	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
	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	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
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			41,2	47,4	165,7	1215,1	97,6	193,8	456,9	107,2	8,5
Итого за день			41,2	47,4	165,7	1215,1	97,6	193,8	456,9	107,2	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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 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
472,09	Пюре картофельное "Капитан Картошка"	150	3,3	5,2	26,4	159,9	19,6	49,7	96,7	34,4	1,3
	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	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
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			22,7	23,4	201,9	1071,5	111	167,6	323,5	128,6	8,8
Итого за день			22,7	23,4	201,9	1071,5	111	167,6	323,5	128,6	8,8

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
Обед и полдник 1-4 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
444,35	Филе куриное тушеное в красном соусе	90	9,4	6,4	3,1	134,8	1	13,1	107,7	53,9	1

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
	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"	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
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			26,5	25,5	201,4	1101,9	47,8	159	428,2	145,6	11,9
Итого за день			26,5	25,5	201,4	1101,9	47,8	159	428,2	145,6	11,9

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
Обед и полдник 1-4 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
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
	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	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
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1		18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			23,2	24,9	173	988,3	109,4		169	296,2	123,1	7,8
Итого за день			23,2	24,9	173	988,3	109,4		169	296,2	123,1	7,8

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 и полдник 1-4 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
472,09	Пюре картофельное "Капитан Картошка"	150	3,3	5,2	26,4	159,9	19,6		49,7	96,7	34,4	1,3
	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	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
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1		18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			32,1	33,1	172,2	1071,7	107		221,2	327,7	143,4	10
Итого за день			32,1	33,1	172,2	1071,7	107		221,2	327,7	143,4	10

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 и полдник 1-4 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
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
	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			20,9	43,7	94,9	832,9	80,7	112,8	244,1	76	4,3
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			27	47,3	168,8	1169,2	100,1	151,7	314,2	102,2	8
Итого за день			27	47,3	168,8	1169,2	100,1	151,7	314,2	102,2	8

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Обед и полдник 1-4 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
359,13	Жаркое "Курочка Ряба" с курицей	200	14,4	15	27,5	296,2	22		54,1	208,9	57	2,7
	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	29,5	86,1	673,3	91,9		115,8	322,1	102	5
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1		18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			27,6	33,1	160	1009,6	111,3		154,7	392,2	128,2	8,7
Итого за день			27,6	33,1	160	1009,6	111,3		154,7	392,2	128,2	8,7
Итого всего средняя			29,1	34,4	175,7	1096,9	99,6		174,3	377,4	134,5	9,3