



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



Согласовано:

Директор MAOU Гимназия №177

Самойленко Т.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 12.01.2026 по 31.05.2026

Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 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 и маслом	30/20/10	8,4	6,3	16,6	197,4	0,1		146,0	99,5	10,1	0,8
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	4,5	9,9	33,3	201,6	1,0		33,9	80,2	22,3	0,8
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	67,5	11,6		27,0	20,4	13,2	0,4
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3		60,5	70,0	14,0	0,5
Итого за Завтрак			16,8	19,6	78,6	586,4	14,0		267,4	270,1	59,6	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,8	19,6	78,6	586,4	14,0		267,4	270,1	59,6	2,5
Итого за день			16,8	19,6	78,6	586,4	14,0		267,4	270,1	59,6	2,5

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
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
1,04	Бутерброд с шоколадным маслом	30/10	7,1	6,2	17,8	166,3			68,4	22,5	4,1	0,3
257,42	Каша молочная "Невидимая Овсянка" с маслом	200/10	7,3	8,6	25,4	164,0	2,8		137,6	186,5	45,3	1,4
873	Шарлотка с яблоками	100	4,8	4,9	24,2	186,4	9,3		16,5	44,7	6,7	1,1
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9			0,5			0,1
Итого за Завтрак			19,4	19,8	83,7	582,6	12,1		223,0	253,7	56,1	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,4	19,8	83,7	582,6	12,1		223,0	253,7	56,1	2,9
Итого за день			19,4	19,8	83,7	582,6	12,1		223,0	253,7	56,1	2,9

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												
296,01	Чудо-пудинг из творога с повидлом	150/10	16,4	15,5	34,1	349,9	0,6		197,6	238,2	35,4	1,0
25	Яблоки свежие "Железное яблоко"	110	0,4	0,4	10,8	51,7	7,0		17,6	12,1	14,9	1,3
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	6,8		2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,1	16,4	67,1	496,7	14,4		220,5	261,1	53,9	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,1	16,4	67,1	496,7	14,4		220,5	261,1	53,9	2,4
Итого за день			18,1	16,4	67,1	496,7	14,4		220,5	261,1	53,9	2,4

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												
35,02	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	6,8	7,9	24,9	157,1	1,0		102,0	118,7	31,5	1,1
850	Манник	100	3,7	3,9	25,1	156,4	0,3		47,9	59,3	12,6	0,8
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	13,1	142,6	12,1		120,5	70,0	14,0	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			15,6	16,0	69,5	486,5	13,4		272,8	255,2	59,7	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,6	16,0	69,5	486,5	13,4		272,8	255,2	59,7	2,4
Итого за день			15,6	16,0	69,5	486,5	13,4		272,8	255,2	59,7	2,4

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 1-4 классы												
Завтрак												
284,18	Омлет натуральный "Суперомлет"	180	13,4	15,2	38,1	314,7	0,6		217,6	206,9	37,5	1,9
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	67,5	11,6		27,0	20,4	13,2	0,4
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9			0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,5	15,8	68,2	470,9	12,2		246,9	232,7	51,9	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,5	15,8	68,2	470,9	12,2		246,9	232,7	51,9	2,4
Итого за день			15,5	15,8	68,2	470,9	12,2		246,9	232,7	51,9	2,4

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 1-4 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром и маслом	30/20/10	8,6	6,3	16,6	197,4	0,1		146,0	99,5	10,1	0,8
257,19	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	6,5	9,8	33,5	208,5	1,0		46,5	77,8	21,8	0,9
25	Яблоки свежие "Железное яблоко"	120	0,4	0,4	10,8	51,7	9,6		17,6	12,1	14,9	1,3
630,96	Чай с молоком	100	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3		60,5	70,0	14,0	0,5
Итого за Завтрак			18,4	19,7	80,6	577,5	12,0		270,6	259,4	60,8	3,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,4	19,7	80,6	577,5	12,0		270,6	259,4	60,8	3,5
Итого за день			18,4	19,7	80,6	577,5	12,0		270,6	259,4	60,8	3,5

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 1-4 классы												
Завтрак												
1,04	Бутерброд с шоколадным маслом	30/10	7,1	6,8	17,8	196,3			68,4	22,5	4,1	0,3
257,42	Каша молочная "Невидимая"	200/10	7,3	8,6	25,4	164,0	2,8		137,6	186,5	45,3	1,4
	Овсянка с маслом											
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	67,5	11,6		27,0	20,4	13,2	0,4
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9			0,5			0,1
Итого за Завтрак			15,6	15,7	68,5	493,7	14,4		233,5	229,4	62,6	2,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,6	15,7	68,5	493,7	14,4		233,5	229,4	62,6	2,2
Итого за день			15,6	15,7	68,5	493,7	14,4		233,5	229,4	62,6	2,2

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 1-4 классы												
Завтрак												
416,82	"Доктор шницель" из свинины с соусом	100	7,4	6,2	13,9	235,8	0,7		66,0	92,6	21,0	0,9
463,96/954	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"/Помидор свежий "Сорви помидор"	150/20	6,9	6,8	35,4	135,2	2,1		52,3	98,6	25,5	1,4
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	13,1	142,6	12,1		120,5	70,0	14,0	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,1	17,1	67,2	536,4	14,9		240,6	266,6	61,7	2,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,1	17,1	67,2	536,4	14,9		240,6	266,6	61,7	2,8
Итого за день			19,1	17,1	67,2	536,4	14,9		240,6	266,6	61,7	2,8

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 1-4 классы												
Завтрак												
3,04	Бутерброд с сыром и маслом	30/20/10	8,6	6,3	16,6	197,4	0,1		146,0	99,5	10,1	0,8
35,02	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	6,8	9,1	24,9	157,1	1,0		102,0	118,7	31,5	1,1
25	Яблоки свежие "Железное яблоко"	120	0,4	0,4	10,8	51,7	7,0		17,6	12,1	14,9	1,3
12,19	Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	6,8		2,9	3,6	2,0	0,1

Итого за Завтрак	15,9	15,9	68,1	470,9	14,9	268,5	233,9	58,5	3,3
Итого за Завтрак 1-4 классы	15,9	15,9	68,1	470,9	14,9	268,5	233,9	58,5	3,3
Итого за день	15,9	15,9	68,1	470,9	14,9	268,5	233,9	58,5	3,3

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		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
284,18	Омлет натуральный "Суперомлет"	180	13,4	15,2	38,1	314,7	0,6		217,6	206,9	37,5	1,9
850	Манник	100	3,7	3,9	25,1	156,4	0,3		47,9	59,3	12,6	0,8
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,3	15,8	72,2	12,0		3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,2	19,7	83,8	566,1	12,9		271,1	273,0	55,8	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,2	19,7	83,8	566,1	12,9		271,1	273,0	55,8	3,0
Итого за день			18,2	19,7	83,8	566,1	12,9		271,1	273,0	55,8	3,0
Итого всего средняя			17,3	17,6	73,5	526,8	13,5		251,5	253,5	58,1	2,7