

Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Т.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 12.01.2026 по 31.05.2026

Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 373-79 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	
Обед и полдник 1-4 классы													
Обед													
168,06	Суп - пюре из разных овощей с курой	250/10	5,0	6,7	29,9	135,1	6,2		181,8	98,2	31,7	1,1	
23,02	Курица запеченная	100	12,4	11,2		328,6	2,8		127,1	207,2	32,7	1,9	
516,07 /954	Макаронные изделия отварные "Капитан Макарон"/Огурец свежий "Пикантный"	150/20	5,8	5,5	41,2	218,6	1,9		71,6	55,2	11,0	1,0	
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0						
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0		
Итого за Обед			25,3	24,1	101,7	813,5	20,9		384,7	373,2	78,2	4,0	
Полдник													
882	Пирожок слоеный с клубникой	75	8,5	10,7	13,6	155,9	1,1		125,1	109,6	13,5	1,1	
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	56,3	5,7		22,5	17,0	11,0	0,3	
585,96	Напиток из вишни "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	0,1	28,2	116,6	5,0		15,5	12,0	10,4	0,3	
Итого за Полдник			9,6	11,0	49,3	328,8	11,8		163,1	138,6	34,9	1,7	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,9	35,1	151,0	1142,3	32,7		547,8	511,8	113,1	5,7	
Итого за день			34,9	35,1	151,0	1142,3	32,7		547,8	511,8	113,1	5,7	

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													
140,11	Суп картофельный с кетой	250/10	4,3	3,6	14,7	108,6	8,1		95,8	85,3	20,4	1,0	
416,36	Котлеты из свинины	100	13,5	14,6	27,4	375,8	1,3		115,6	151,4	18,1	1,5	
472,09 /3,36	Пюре картофельное "Капитан Картошка"/Огурец "Пряный молодец"	150/20	3,5	6,1	22,4	159,3	6,0		122,7	103,2	32,0	1,3	
585,96	Напиток из вишни "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	0,1	28,2	116,6	5,0		15,5	12,0	10,4	0,3	
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0		
Итого за Обед			23,7	25,1	103,9	813,5	20,4		353,8	364,5	83,7	4,1	
Полдник													
803,03	Язычок слоеный	75	8,6	10,4	24,8	176,5			0,2				
894,01	Груши свежие	120	0,5	0,4	12,4	56,4	4,0		122,8	119,2	33,4	1,2	
635,04	Напиток из клубники "Сверхзвуковой фреш"	200	0,2	0,1	11,4	107,7	5,2		4,9	6,0	3,3	0,2	
Итого за Полдник			9,3	10,9	48,6	340,6	9,2		127,9	125,2	36,7	1,4	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			33,0	36,0	152,5	1154,1	29,6		481,7	489,7	120,4	5,5	
Итого за день			33,0	36,0	152,5	1154,1	29,6		481,7	489,7	120,4	5,5	

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													
110,15	"Мистер Борщ" со сметаной и курой	250/10/10	4,1	8,3	13,1	144,1	8,8		142,4	62,5	11,1	1,3	
28,06/ 23,2	Паста Болоньез из говядины/Кукуруза "Сладость"	200/5/20	19,7	16,5	59,0	473,5	4,0		185,6	295,6	63,3	2,6	

686,03	Напиток лимонный "Сверхзвуковой фреш"	200	0,2		24,6	103,2	7,8	9,5	4,8	2,6	0,2
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,1	25,5	107,9	774,0	20,6	341,7	375,5	79,8	4,1
Полдник											
689,96	Пирожок слоеный с творогом	75	9,5	8,2	18,7	201,2	0,2	100,8	112,9	10,6	0,2
25	Яблоки свежие "Железное яблоко"	120	0,5	0,5	11,8	56,4	7,6	19,2	13,2	16,3	1,4
659,02	Напиток из смеси ягод "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	0,1	16,1	85,8	0,1	0,7			0,1
Итого за Полдник			10,3	8,8	46,6	343,4	7,9	120,7	126,1	26,9	1,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			36,4	34,3	154,5	1117,4	28,5	462,4	501,6	106,7	5,8
Итого за день			36,4	34,3	154,5	1117,4	28,5	462,4	501,6	106,7	5,8

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	23,2	174,2	10,2	198,2	126,2	29,0	1,8
444,10	Индейка тушеная в красном соусе	100	10,0	10,1	15,5	230,7	1,9	53,2	99,8	16,3	0,6
463,09 /954	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"/ Помидор "Сорви"	150/20	5,3	6,4	24,8	231,2	1,3	70,6	101,3	13,0	1,1
585,96	Напиток из вишни "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	0,1	28,2	116,6	5,0	15,5	12,0	10,4	0,3
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,5	24,5	102,9	805,9	18,4	341,7	351,9	71,5	3,8
Полдник											
73,01	Пицца со свининой	80	10,3	11,1	18,4	201,3	2,1	40,8	42,6	3,6	0,4
894,01	Груши свежие	120	0,5	0,4	12,4	56,4	4,0	122,8	119,2	33,4	1,2
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			10,8	11,5	43,8	349,7	6,1	163,6	161,8	37,0	1,6
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			36,3	36,0	146,7	1155,6	24,5	505,3	513,7	108,5	5,4
Итого за день			36,3	36,0	146,7	1155,6	24,5	505,3	513,7	108,5	5,4

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы											
Обед											
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,7	159,2	10,5	131,2	71,0	15,7	0,9
94,01	Запеканка Пикантная с филе куриным	100	16,2	11,0	27,3	224,3	0,1	110,9	175,2	29,5	1,0
472,09 /3,36	Пюре картофельное "Капитан Картошка"/Огурец "Пряный молодец"	150/20	3,5	6,1	22,4	159,3	4,1	122,7	103,2	32,0	1,3
631,04	Напиток из яблок "Сверхзвуковой фреш"	200	0,2	0,2	27,9	114,6	4,0	7,1	4,4	3,6	1,0
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,0	26,3	102,5	710,6	18,7	376,1	366,4	83,6	4,2
Полдник											
689,96	Пирожок слоеный с повидлом	75	6,8	10,6	24,7	197,9	0,1	94,8	96,1	22,1	1,1
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	56,3	9,7	22,5	17,0	11,0	0,3
659,02	Напиток из смеси ягод "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	0,1	16,1	85,8	0,1	0,7			0,1
Итого за Полдник			7,9	10,9	48,3	340,0	9,9	118,0	113,1	33,1	1,5
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			33,9	37,2	150,8	1050,6	28,6	494,1	479,5	116,7	5,7
Итого за день			33,9	37,2	150,8	1050,6	28,6	494,1	479,5	116,7	5,7

День: понедельник

Неделя: 2

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											

139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	143,7	7,7	100,8	81,4	21,5	1,1
401,09	Гуляш из говядины	100	11,2	12,3	13,5	226,5	3,2	88,4	113,4	17,2	1,4
463,08	Каша гречневая рассыпчатая	150/20	7,9	6,8	35,4	235,2	2,8	122,3	153,6	30,5	1,4
/22,2	"Капитан Гречка"/Горошек "Ароматный"										
585,96	Напиток из вишни "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	0,1	28,2	116,6	5,0	15,5	12,0	10,4	0,3
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,2	24,5	109,1	775,2	18,7	331,2	373,0	82,4	4,2
Полдник											
882	Пирожок слоеный с клубникой	75	8,5	10,7	13,6	155,9	1,1	125,1	109,6	13,5	1,1
25	Яблоки свежие "Железное яблоко"	120	0,5	0,5	11,8	56,4	7,6	19,2	13,2	16,3	1,4
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			9,0	11,2	38,4	304,3	8,7	144,3	122,8	29,8	2,5
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31,2	57,6	172,7	1324,6	54,0	138,2	456,5	141,4	10,9
Итого за день			31,2	57,6	172,7	1324,6	54,0	138,2	456,5	141,4	10,9

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												
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,7	159,2	10,5		131,2	71,0	15,7	0,9
63,27	Фрикадельки из индейки	100	16,2	12,7	12,5	183,9	0,3		127,0	163,4	35,1	1,7
466,04	Рис припущенный "Капитан /954	150/20	3,9	5,4	39,4	232,1	1,9		96,1	89,7	19,3	0,7
686,03	Напиток лимонный "Сверхзвуковой фреш"	200	0,2		24,6	103,2	7,8		9,5	4,8	2,6	0,2
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,4	27,1	101,4	731,6	20,5		368,0	341,5	75,5	3,5
Полдник												
689,96	Пирожок слоеный с повидлом	75	6,8	10,6	24,7	197,9	0,1		94,8	96,1	22,1	1,1
895	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	56,3	9,7		22,5	17,0	11,0	0,3
	Сок 0,2	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			7,6	10,8	45,2	346,2	9,8		117,3	113,1	33,1	1,4
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,0	37,9	146,6	1077,8	30,3		485,3	454,6	108,6	4,9
Итого за день			34,0	37,9	146,6	1077,8	30,3		485,3	454,6	108,6	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 и полдник 1-4 классы												
Обед												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	23,2	174,2	10,2		198,2	126,2	29,0	1,8
43,17	Суфле "Акварыб" из кеты	100	11,5	12,9	29,7	233,4	1,6		40,5	125,4	13,2	0,8
472,09	Пюре картофельное "Капитан /3,36	150/20	3,5	6,1	22,4	159,3	4,1		122,7	103,2	32,0	1,3
585,96	Напиток из вишни "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	0,1	28,2	116,6	5,0		15,5	12,0	10,4	0,3
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,2	27,0	114,7	736,7	20,9		381,1	379,4	87,4	4,2
Полдник												
73,01	Пицца со свиной	80	10,3	11,1	18,4	201,3	2,1		40,8	42,6	3,6	0,4
894,01	Груши свежие	120	0,5	0,4	12,4	56,4	4,0		122,8	119,2	33,4	1,2
651	Кисель Витошка	200			19,4	78,0	10,0					
Итого за Полдник			10,8	11,5	50,2	335,7	16,1		163,6	161,8	37,0	1,6
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			36,0	38,5	164,9	1072,4	37,0		544,7	541,2	124,4	5,8
Итого за день			36,0	38,5	164,9	1072,4	37,0		544,7	541,2	124,4	5,8

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

Обед и полдник 1-4 классы											
Обед											
110,15	"Мистер Борщ" со сметаной и курой	250/10/10	4,1	8,3	13,1	144,1	8,8	142,4	62,5	11,1	1,3
29/954	Паста Карбонара из индейки/Огурец свежий "Пикантный"	200/5/20	19,8	14,8	57,9	435,9	1,5	184,4	256,2	62,1	2,3
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0				
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,0	23,8	101,6	711,2	20,3	331,0	331,3	76,0	3,6
Полдник											
689,96	Пирожок слоеный с творогом	75	9,5	8,2	18,7	201,2	0,2	100,8	112,9	10,6	0,2
25	Яблоки свежие "Железное яблоко"	120	0,5	0,5	11,8	56,4	7,6	19,2	13,2	16,3	1,4
659,02	Напиток из смеси ягод "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	0,1	16,1	85,8	0,1	0,7			0,1
Итого за Полдник			10,3	8,8	46,6	343,4	7,9	120,7	126,1	26,9	1,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			36,3	32,6	148,2	1054,6	28,2	451,7	457,4	102,9	5,3
Итого за день			36,3	32,6	148,2	1054,6	28,2	451,7	457,4	102,9	5,3

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		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы												
Обед												
129,1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	8,4	8,5	35,3	164,2	6,1		136,6	95,7	29,2	1,2
369,13 /954	Жаркое "Курочка Ряба" с филе куриным/Помидор свежий "Сорви помидор"	200/20	13,8	18,2	49,6	425,1	4,7		139,4	219,8	50,7	2,9
660,01	Напиток из мандарин "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	0,1	19,9	94,6	10,2		54,3	6,6	4,3	0,1
52,06	Хлеб 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	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			24,6	27,5	116,0	737,1	21,0		334,5	334,7	87,0	4,2
Полдник												
689,96	Пирожок слоеный с вишней	75	8,1	10,7	22,3	299,2	3,8		10,6	11,4	3,2	0,2
894,01	Груши свежие	120	0,5	0,4	12,4	56,4	4,0		122,8	119,2	33,4	1,2
	Сок 0,2	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			8,6	11,1	47,7	447,6	7,8		133,4	130,6	36,6	1,4
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			33,2	38,6	163,7	1184,7	28,8		467,9	465,3	123,6	5,6
Итого за день			33,2	38,6	163,7	1184,7	28,8		467,9	465,3	123,6	5,6
Итого всего средняя			34,5	38,4	155,2	1133,4	32,2		457,9	487,1	116,6	6,1