



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 12.01.2026 по 31.05.2026

Обед (дотация) 1-4 классы 224-27 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 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
Итого за Обед 1-4 классы			25,3	24,1	101,7	813,5	20,9		384,7	373,2	78,2	4,0
Итого за день			25,3	24,1	101,7	813,5	20,9		384,7	373,2	78,2	4,0

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 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	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
Итого за Обед 1-4 классы			23,7	25,1	103,9	813,5	20,4		353,8	364,5	83,7	4,1
Итого за день			23,7	25,1	103,9	813,5	20,4		353,8	364,5	83,7	4,1

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 1-4 классы												
Обед												
110,15	"Мистер Борц" 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	11,8	9,7	23,6	238,3	1,2		88,3	122,0	27,8	1,1
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			18,2	18,7	72,5	538,8	17,8		244,4	201,9	44,3	2,6
Итого за Обед 1-4 классы			26,1	25,5	107,9	774,0	20,6		341,7	375,5	79,8	4,1
Итого за день			26,1	25,5	107,9	774,0	20,6		341,7	375,5	79,8	4,1

День: четверг

Неделя: 1

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe

реп.	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 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
Итого за Обед 1-4 классы			25,5	24,5	102,9	805,9	18,4	341,7	351,9	71,5	3,8
Итого за день			25,5	24,5	102,9	805,9	18,4	341,7	351,9	71,5	3,8

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 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 яблоч "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
Итого за Обед 1-4 классы			26,0	26,3	102,5	710,6	18,7		376,1	366,4	83,6	4,2
Итого за день			26,0	26,3	102,5	710,6	18,7		376,1	366,4	83,6	4,2

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
Обед 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/ 22,2	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"/Горошек "Ароматный"	150/20	7,9	6,8	35,4	235,2	2,8		122,3	153,6	30,5	1,4
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
Итого за Обед 1-4 классы			26,2	24,5	109,1	775,2	18,7		331,2	373,0	82,4	4,2
Итого за день			26,2	24,5	109,1	775,2	18,7		331,2	373,0	82,4	4,2

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 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/ 954	Рис припущенный "Капитан Рис"/Огурец свежий "Пикантный"	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	20,2	368,0	341,5	75,5	3,5
Итого за Обед 1-4 классы			26,4	27,1	101,4	731,6	20,2	368,0	341,5	75,5	3,5
Итого за день			26,4	27,1	101,4	731,6	20,2	368,0	341,5	75,5	3,5

День: среда
Неделя: 2

№ 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 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/ 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
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
Итого за Обед 1-4 классы			25,2	27,0	114,7	736,7	20,9	381,1	379,4	87,4	4,2
Итого за день			25,2	27,0	114,7	736,7	20,9	381,1	379,4	87,4	4,2

День: четверг
Неделя: 2

№ 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 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
Итого за Обед 1-4 классы			26,0	23,8	101,6	711,2	20,3	331,0	331,3	76,0	3,6
Итого за день			26,0	23,8	101,6	711,2	20,3	331,0	331,3	76,0	3,6

День: пятница
Неделя: 2

№ 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 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 "Куручка 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
Итого за Обед 1-4 классы			24,6	27,5	116,0	737,1	21,0	334,5	334,7	87,0	4,2
Итого за день			24,6	27,5	116,0	737,1	21,0	334,5	334,7	87,0	4,2
Итого всего средняя			24,7	24,9	102,6	737,4	19,7	344,7	341,8	77,0	3,8