

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

Завтрак 10-11 классы 176-94 рублей выбор 1

День: понедельник
Неделя: 1

№ 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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	11,8	9,7	23,6	238,3	1,2	88,3	122,0	27,8	1,1
516,06 /954	Макаронные изделия отварные "Капитан Макарон"/Огурец свежий "Пикантный"	180/45	7,2	8,3	45,9	228,1	4,2	137,5	117,6	23,6	2,6
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			20,3	18,5	91,7	561,5	12,2	231,1	250,4	55,0	3,8
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			20,3	18,5	91,7	561,5	12,2	231,1	250,4	55,0	3,8
Итого за день			20,3	18,5	91,7	561,5	12,2	231,1	250,4	55,0	3,8

День: вторник
Неделя: 1

№ 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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
401,96	Гуляш из говядины	100	11,2	12,3	13,5	226,5	3,2	88,4	113,4	17,2	1,4
463,09 /45,15	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"/Подгарнировка из квашеной капусты	180/30	9,7	8,5	44,2	292,2	10,9	151,3	169,5	50,3	2,8
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,3	21,3	80,4	615,0	14,1	242,6	290,1	69,1	4,3
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,3	21,3	80,4	615,0	14,1	242,6	290,1	69,1	4,3
Итого за день			22,3	21,3	80,4	615,0	14,1	242,6	290,1	69,1	4,3

День: среда
Неделя: 1

№ 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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
28,11/	Паста Болоньез из	250/5/55	16,7	21,2	55,4	488,2	4,3	235,1	232,7	59,1	3,7
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,4	22,5	79,2	598,4	16,3	241,9	243,1	65,6	4,0
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			18,4	22,5	79,2	598,4	16,3	241,9	243,1	65,6	4,0
Итого за день			18,4	22,5	79,2	598,4	16,3	241,9	243,1	65,6	4,0

День: четверг
Неделя: 1

№ 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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
416,02	"Доктор Шницель" из свинины	100	7,4	6,2	13,9	235,8	0,7	66,0	92,6	21,0	0,9
472,08 /954	Пюре картофельное "Капитан Картошка"/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	9,3	11,9	43,7	253,8	8,1	173,8	139,1	43,2	2,8
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	18,0	18,6	79,8	584,7	15,6	245,1	242,5	67,8	3,8
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1	18,0	18,6	79,8	584,7	15,6	245,1	242,5	67,8	3,8
Итого за день	18,0	18,6	79,8	584,7	15,6	245,1	242,5	67,8	3,8

День: пятница

Неделя: 1

№ 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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
20,19/ 16,16	Жаркое по-домашнему из говядины/Подгарнировка из свежих огурцов	250/50	18,6	18,6	60,2	460,5	15,2	247,4	246,1	70,0	3,5
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			20,3	19,2	84,5	564,4	15,2	250,9	255,1	72,0	3,6
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			20,3	19,2	84,5	564,4	15,2	250,9	255,1	72,0	3,6
Итого за день			20,3	19,2	84,5	564,4	15,2	250,9	255,1	72,0	3,6

День: понедельник

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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
401,96	Гуляш из говядины	100	11,2	12,3	13,5	226,5	3,2	88,4	113,4	17,2	1,4
472,08 /16,16	Пюре картофельное "Капитан" Картошка"/Подгарнировка из свежих огурцов	180/30	9,3	11,9	43,7	253,8	8,1	173,8	139,1	43,2	2,8
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			21,8	24,7	79,4	575,4	18,1	267,5	263,3	64,0	4,3
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			21,8	24,7	79,4	575,4	18,1	267,5	263,3	64,0	4,3
Итого за день			21,8	24,7	79,4	575,4	18,1	267,5	263,3	64,0	4,3

День: вторник

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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
63,04	Фрикадельки из филе индейки с соусом	100	16,1	10,1	11,3	162,4	0,3	143,1	135,0	41,9	1,7
466,05 /37,08	Рис припущенный "Капитан" Рис"/Подгарнировка из свежих помидор и огурцов	180/30	4,5	7,2	46,7	284,4	4,7	113,2	97,8	16,9	1,6
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,0	18,5	80,2	549,4	17,0	262,5	241,4	64,9	3,6
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,0	18,5	80,2	549,4	17,0	262,5	241,4	64,9	3,6
Итого за день			22,0	18,5	80,2	549,4	17,0	262,5	241,4	64,9	3,6

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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
9,03/1 6,16	Запеканка картофельная с говядиной/Подгарнировка из свежих огурцов	250/50	20,9	17,8	52,6	455,0	13,5	245,2	298,3	68,8	3,7
12,27	Чай фруктовый с яблоками	200	0,1	0,1	16,4	66,9	1,5	2,9	1,7	1,4	0,4
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			22,5	18,4	77,0	559,9	15,0	251,1	309,0	72,2	4,1
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,5	18,4	77,0	559,9	15,0	251,1	309,0	72,2	4,1
Итого за день			22,5	18,4	77,0	559,9	15,0	251,1	309,0	72,2	4,1

День: четверг

Неделя: 2

№	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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
375,96	Бефстроганов из говядины	100	11,9	14,7	25,5	257,7	2,5	138,3	152,6	39,0	2,1
516,06	Макаронные изделия отварные	180/30	6,8	5,4	43,2	223,2	5,0	119,8	96,4	25,2	1,5
/20,58	"Капитан Макарон"/Поджаривание из разных овощей										
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			20,0	20,6	90,9	576,0	14,3	263,4	259,8	67,8	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			20,0	20,6	90,9	576,0	14,3	263,4	259,8	67,8	3,7
Итого за день			20,0	20,6	90,9	576,0	14,3	263,4	259,8	67,8	3,7

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 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
15,1	Котлета Маленький секрет из филе куриного с сыром и соусом	100	8,6	10,7	16,2	243,5	5,2	230,2	143,4	25,1	1,1
463,09	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"	180	9,2	7,0	28,9	165,9		22,7	95,2	33,6	2,1
850,12	Манник	75	2,8	2,9	18,8	117,3	0,2	35,9	44,5	9,5	0,6
12,19	Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,0	21,8	86,1	629,3	17,4	295,0	291,7	74,3	4,1
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,0	21,8	86,1	629,3	17,4	295,0	291,7	74,3	4,1
Итого за день			22,0	21,8	86,1	629,3	17,4	295,0	291,7	74,3	4,1
Итого всего средняя			19,1	18,6	75,6	526,0	14,0	230,8	241,1	60,7	3,6