

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 2

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 2											
Завтрак											
23,02	Курица запеченная	100	12,4	11,2		328,6	2,8	127,1	207,2	32,7	1,9
472,08 /954	Пюре картофельное "Капитан" Картошка"/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	5,2	7,6	54,9	194,7	7,7	165,4	81,4	31,9	1,7
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			18,9	19,3	77,1	618,4	17,3	297,8	299,4	68,2	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			18,9	19,3	77,1	618,4	17,3	297,8	299,4	68,2	3,7
Итого за день			18,9	19,3	77,1	618,4	17,3	297,8	299,4	68,2	3,7

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 2											
Завтрак											
416,36	Котлеты из свинины	100	13,5	14,6	27,4	375,8	1,3	115,6	151,4	18,1	1,5
466,05 /45,15	Рис припущенный "Капитан" Рис"/Поджаривка из квашеной капусты	180/30	5,0	6,7	45,2	190,7	13,4	125,8	107,1	41,2	2,1
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			19,9	21,8	95,3	662,8	14,7	244,3	265,7	60,9	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			19,9	21,8	95,3	662,8	14,7	244,3	265,7	60,9	3,7
Итого за день			19,9	21,8	95,3	662,8	14,7	244,3	265,7	60,9	3,7

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 2											
Завтрак											
324,26	Кета припущенная с овощами	100	15,3	13,3	21,5	244,3	1,1	152,2	166,6	25,0	1,2
240,11 /954	Картофель запечённый "Капитан" Картошка"/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	3,9	8,2	32,9	214,2	10,0	132,9	116,2	45,1	2,4
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			20,5	22,0	76,6	553,6	17,9	290,4	293,6	73,7	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			20,5	22,0	76,6	553,6	17,9	290,4	293,6	73,7	3,7
Итого за день			20,5	22,0	76,6	553,6	17,9	290,4	293,6	73,7	3,7

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 2											
Завтрак											
449,18	Плов из филе индейки	250	17,2	13,7	56,4	430,0	1,1	232,3	237,8	53,2	2,6
687,96	Пирожок с картофелем	75	3,4	3,7	13,0	116,3	4,1	15,3	51,9	11,7	0,8
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	18,6	91,6	648,9	17,2	253,8	298,3	71,0	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2	22,0	18,6	91,6	648,9	17,2	253,8	298,3	71,0	3,7
Итого за день	22,0	18,6	91,6	648,9	17,2	253,8	298,3	71,0	3,7

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 2											
Завтрак											
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
516,06 /43,23	Макаронные изделия отварные "Капитан Макарон"/Подгарнировка из капусты с морковью	180/30	4,1	6,9	35,7	275,5	14,1	133,3	65,8	29,3	2,6
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			21,7	18,4	85,7	596,1	14,2	247,1	248,2	60,4	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			21,7	18,4	85,7	596,1	14,2	247,1	248,2	60,4	3,7
Итого за день			21,7	18,4	85,7	596,1	14,2	247,1	248,2	60,4	3,7

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 2											
Завтрак											
711,01	Чахохбили	100	11,7	12,1	26,0	210,3	6,5	142,8	95,0	22,4	1,5
463,09 /37,08	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"/Подгарнировка из свежих помидор и огурцов	180/30	9,5	10,0	42,6	298,0	3,7	128,8	189,7	45,7	2,7
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			22,5	22,6	90,8	603,4	17,0	276,9	295,5	71,7	4,3
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			22,5	22,6	90,8	603,4	17,0	276,9	295,5	71,7	4,3
Итого за день			22,5	22,6	90,8	603,4	17,0	276,9	295,5	71,7	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 2											
Завтрак											
444,2	Фрикасе из филе куриного	100	13,8	10,2	24,8	164,2	1,4	127,4	122,9	53,1	1,6
516,06 /37,08	Макаронные изделия отварные "Капитан Макарон"/Подгарнировка из свежих помидор и огурцов	180/30	7,1	8,4	44,1	300,3	4,7	125,9	165,4	14,9	1,9
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			22,3	19,8	91,1	567,1	18,1	259,5	296,9	74,1	3,8
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			22,3	19,8	91,1	567,1	18,1	259,5	296,9	74,1	3,8
Итого за день			22,3	19,8	91,1	567,1	18,1	259,5	296,9	74,1	3,8

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 2											
Завтрак											
416,02	"Доктор Шницель" из свинины	110	8,1	6,8	21,1	259,4	0,8	56,2	32,6	14,3	1,2
472,08 /16,16	Пюре картофельное "Капитан Картошка"/Подгарнировка из свежих огурцов	180/30	4,2	9,1	27,2	208,0	33,9	65,0	129,7	43,6	1,7
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			13,6	16,4	71,1	564,7	36,2	126,5	171,2	60,9	3,3
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			13,6	16,4	71,1	564,7	36,2	126,5	171,2	60,9	3,3
Итого за день			13,6	16,4	71,1	564,7	36,2	126,5	171,2	60,9	3,3

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
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
29/16, 16	Паста Карбонара из филе индейки/Подгарнировка из свежих огурцов	250/5/45	20,3	18,8	63,2	455,9	3,2	234,6	279,8	77,1	3,4
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	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			21,9	19,4	87,0	558,6	10,0	240,5	292,4	81,1	3,5
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			21,9	19,4	87,0	558,6	10,0	240,5	292,4	81,1	3,5
Итого за день			21,9	19,4	87,0	558,6	10,0	240,5	292,4	81,1	3,5

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
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
402,03 /14,12	Азу из свинины/Подгарнировка из свежих помидор	250/50	17,2	21,0	54,6	549,6	5,5	242,4	235,9	64,8	3,3
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			18,9	22,3	78,4	659,8	17,5	249,2	246,3	71,3	3,6
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			18,9	22,3	78,4	659,8	17,5	249,2	246,3	71,3	3,6
Итого за день			18,9	22,3	78,4	659,8	17,5	249,2	246,3	71,3	3,6
Итого всего средняя			20,2	20,1	84,5	603,3	18,0	248,6	270,8	69,3	3,7