

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

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

Завтрак 5-11 классы 176-94 рублей

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 5-11 классы											
Завтрак											
23,02	Курица запеченная	100	12,4	11,2		328,6	2,8	127,1	207,2	32,7	1,9
516,06 /954	Макаронные изделия отварные "Капитан Макарон"/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	6,2	6,8	45,9	228,1	2,3	73,5	57,6	13,6	1,4
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			19,9	18,5	68,1	651,8	11,9	205,9	275,6	49,9	3,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,9	18,5	68,1	651,8	11,9	205,9	275,6	49,9	3,4
Итого за день			19,9	18,5	68,1	651,8	11,9	205,9	275,6	49,9	3,4

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 5-11 классы											
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
472,08 /3,36	Пюре картофельное "Капитан" Картошка"/Огурец "Пряный молодец"	180/30	6,3	8,6	32,4	246,8	7,4	151,6	127,5	39,5	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			21,2	23,7	82,5	718,9	8,7	270,1	286,1	59,2	4,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,2	23,7	82,5	718,9	8,7	270,1	286,1	59,2	4,2
Итого за день			21,2	23,7	82,5	718,9	8,7	270,1	286,1	59,2	4,2

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 5-11 классы											
Завтрак											
28,06/ 23,2	Паста Болоньез из говядины/Кукуруза "Сладость"	250/5/30	20,1	18,1	60,4	484,8	4,7	208,5	307,6	71,7	3,0
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			21,4	18,6	82,6	579,9	11,5	213,8	318,4	75,3	3,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,4	18,6	82,6	579,9	11,5	213,8	318,4	75,3	3,1
Итого за день			21,4	18,6	82,6	579,9	11,5	213,8	318,4	75,3	3,1

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 5-11 классы											
Завтрак											
444,10	Индейка тушеная в красном соусе	100	10,8	14,2	17,8	255,1	1,3	77,7	120,9	23,3	0,7
463,09 /954	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"/ Помидор "Сорви"	180/30	5,9	7,0	27,6	233,1	3,0	87,4	101,8	15,8	2,0
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	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			22,1	25,5	66,5	668,8	16,4	288,6	301,7	55,1	3,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,1	25,5	66,5	668,8	16,4	288,6	301,7	55,1	3,2
Итого за день			22,1	25,5	66,5	668,8	16,4	288,6	301,7	55,1	3,2

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 5-11 классы											
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
472,08 /3,36	Пюре картофельное "Капитан Картошка"/Огурец "Пряный молодец"	180/30	6,3	8,6	32,4	246,8	7,4	151,6	127,5	39,5	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			23,9	20,1	82,4	567,4	7,5	265,4	309,9	70,6	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			23,9	20,1	82,4	567,4	7,5	265,4	309,9	70,6	3,7
Итого за день			23,9	20,1	82,4	567,4	7,5	265,4	309,9	70,6	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 5-11 классы											
Завтрак											
401,09	Гуляш из говядины	100	11,2	12,3	13,5	226,5	3,2	88,4	113,4	17,2	1,4
463,09 /22,2	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"/Горошек "Ароматный"	180/30	9,7	8,4	43,7	290,5	3,5	151,1	189,7	37,7	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			22,2	21,2	79,4	612,1	13,5	244,8	313,9	58,5	3,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,2	21,2	79,4	612,1	13,5	244,8	313,9	58,5	3,2
Итого за день			22,2	21,2	79,4	612,1	13,5	244,8	313,9	58,5	3,2

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 5-11 классы											
Завтрак											
63,27	Фрикадельки из индейки	100	16,2	12,7	12,5	183,9	0,3	127,0	163,4	35,1	1,7
466,05 /954	Рис припущенный "Капитан Рис"/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	4,8	6,7	43,2	286,7	2,3	98,7	90,8	23,8	1,5
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			22,4	20,6	77,9	573,2	14,6	231,9	262,8	65,0	3,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,4	20,6	77,9	573,2	14,6	231,9	262,8	65,0	3,5
Итого за день			22,4	20,6	77,9	573,2	14,6	231,9	262,8	65,0	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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
5,43	Кета припущенная с овощами	100	11,5	12,9	29,7	233,4	1,6	40,5	125,4	13,2	0,8
472,08 /3,36	Пюре картофельное "Капитан Картошка"/Огурец "Пряный молодец"	180/30	6,3	8,6	32,4	246,8	7,4	151,6	127,5	39,5	2,6
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			19,1	22,0	84,9	577,5	10,5	197,4	261,8	55,7	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			19,1	22,0	84,9	577,5	10,5	197,4	261,8	55,7	3,8
Итого за день			19,1	22,0	84,9	577,5	10,5	197,4	261,8	55,7	3,8

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 5-11 классы											
Завтрак											
29/954	Паста Карбонара из индейки/Огурец свежий "Пикантный"	250/5/45	21,4	19,8	66,5	479,9	2,0	245,9	294,5	81,2	3,6
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	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			23,0	20,4	90,3	582,6	8,8	251,8	307,1	85,2	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			23,0	20,4	90,3	582,6	8,8	251,8	307,1	85,2	3,7
Итого за день			23,0	20,4	90,3	582,6	8,8	251,8	307,1	85,2	3,7

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 5-11 классы											
Завтрак											
369,13 /954	Жаркое "Куручка Ряба" с филе куриным/Помидор свежий "Сорви помидор"	250/50	18,9	23,7	67,2	579,6	6,4	190,1	299,7	69,1	4,5
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			20,6	25,0	91,0	689,8	18,4	196,9	310,1	75,6	4,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,6	25,0	91,0	689,8	18,4	196,9	310,1	75,6	4,8
Итого за день			20,6	25,0	91,0	689,8	18,4	196,9	310,1	75,6	4,8
Итого всего средняя			21,6	21,6	80,6	622,2	12,2	236,7	294,7	65,0	3,7