

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 + обед (дотация) 5-11 классы 442-34 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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
1,13	Бутерброд с сыром и маслом	40/20/10	8,2	6,6	19,9	196,9	0,1	22,5	46,9	12,1	1,3	
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	5,9	11,4	43,7	234,6	1,3	144,6	105,3	29,3	1,5	
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	67,5	11,6	27,0	20,4	13,2	0,4	
630,96	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3	60,5	70,0	14,0	0,5	
Итого за Завтрак			18,0	21,4	92,3	618,9	14,3	254,6	242,6	68,6	3,7	
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	
516,06 /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	
815,06	Плюшка с маком	75	4,7	5,9	20,8	105,7	0,1	31,2	37,1	22,6	1,1	
6,22	Напиток "Витощка"	200			19,4	78,0	10,0					
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			31,3	31,6	132,0	951,5	21,4	419,6	418,1	104,6	5,5	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,3	53,0	224,3	1570,4	35,7	674,2	660,7	173,2	9,2	
Итого за день			49,3	53,0	224,3	1570,4	35,7	674,2	660,7	173,2	9,2	

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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
2,07	Бутерброд с шоколадным маслом	40/10	7,5	6,8	20,3	177,9		73,8	24,1	5,1	0,4	
257,96	Каша молочная "Невидимая Овсянка"	250/10	8,7	9,6	28,6	186,5	4,6	203,6	199,6	47,3	2,3	
873	Шарлотка с яблоками	100	5,2	5,7	29,5	198,5	12,4	22,0	59,6	8,9	1,5	
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5			0,1	
Итого за Завтрак			21,6	22,2	94,7	628,8	17,0	299,9	283,3	61,3	4,3	
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	
472,08 /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	
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			27,4	27,9	118,7	923,8	21,8	384,5	394,2	92,4	5,4	
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,0	50,1	213,4	1552,6	38,8	684,4	677,5	153,7	9,7	
Итого за день			49,0	50,1	213,4	1502,6	38,8	684,4	677,5	153,7	9,7	

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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
296,03	Чудо-пудинг из творога с повидлом	180/10	19,5	18,4	45,7	415,5	0,7	234,7	262,9	42,0	2,4	

25	Яблоки свежие "Железное яблоко"	110	0,4	0,4	10,8	51,7	7,0	17,6	12,1	14,9	1,3
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			21,2	19,3	78,7	562,3	14,5	257,6	285,8	60,5	3,8
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"	250/5/30	20,1	18,1	60,4	484,7	4,7	208,5	307,6	71,7	3,0
869	Сдоба "Выборгская"	75	3,3	4,0	18,2	132,7	0,1	20,5	26,6	10,2	0,9
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,7	31,4	132,3	940,7	30,7	386,9	419,5	99,6	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51,9	50,7	211,0	1503,0	45,2	644,5	705,3	160,1	9,2
Итого за день			51,9	50,7	211,0	1503,1	35,9	644,5	705,3	160,1	9,2

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
1,13	Бутерброд с сыром	40/20	8,2	6,6	19,9	196,9	0,1		22,5	46,9	12,1	1,3
35,02	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	6,9	8,2	32,7	161,7	1,6		102,3	121,7	21,5	1,1
850	Манник	100	3,7	3,9	25,1	156,4	0,3		47,9	59,3	12,6	0,8
642,02	Какао на молоке	200	3,9	3,8	13,1	142,6	12,1		120,5	70,0	14,0	0,5
Итого за Завтрак			22,7	22,5	90,8	657,6	14,1		293,2	297,9	60,2	3,7
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	13,1	15,5	230,7	1,1		69,4	109,8	21,3	0,6
463,09 /954	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"/ Помидор "Сорви Помидор"	180/30	5,9	7,0	27,6	233,1	3,0		87,4	101,8	15,8	2,0
687,96	Пирожок с картофелем	75	3,4	3,7	13,0	116,3	4,1		15,3	51,9	11,7	0,8
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			24,5	25,1	95,9	713,8	20,4		304,4	317,9	76,4	3,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,2	47,6	186,7	1371,4	34,5		597,6	615,8	136,6	7,2
Итого за день			53,1	54,6	214,3	1604,5	37,5		685,0	717,6	152,4	9,2

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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
284,96	Омлет натуральный "Суперомлет"	200	15,8	17,9	45,2	394,7	0,7		241,8	229,9	43,7	3,2
895	Мандарины свежие	140	1,2	0,2	10,5	78,8	13,5		31,5	23,8	15,4	0,5
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9			0,5			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,4	18,6	78,4	569,8	14,2		276,2	260,9	60,7	3,8
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
472,08 /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
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,7	29,1	117,3	820,9	22,0		406,8	396,1	92,3	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,1	47,7	195,7	1390,7	36,2		683,0	657,0	153,0	9,3
Итого за день			48,1	47,7	195,7	1390,7	36,2		683,0	657,0	153,0	9,3

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 и обед 5-11 классы											
Завтрак											
1,13	Бутерброд с сыром и маслом	40/20/10	8,2	6,6	19,9	196,9	0,1	22,5	46,9	12,1	1,3
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	250/10	8,5	12,3	44,0	273,7	1,3	161,0	116,1	28,6	1,2
25	Яблоки свежие "Железное яблоко"	140	0,4	0,4	10,8	51,7	11,3	17,6	12,1	14,9	1,3
630,96	Чай с молоком	100	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3	60,5	70,0	14,0	0,5
Итого за Завтрак			20,0	22,5	94,4	642,2	14,0	261,6	245,1	69,6	4,3
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
463,09	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"	180	7,1	7,9	24,8	240,1	3,5	119,4	143,6	27,4	1,9
815,06	Плюшка с маком	75	4,7	5,9	20,8	105,7	0,1	31,2	37,1	22,6	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,0	31,8	124,1	908,6	19,5	361,3	405,5	103,1	5,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			51,0	54,3	218,5	1550,8	33,5	622,9	650,6	172,7	10,1
Итого за день			51,0	54,3	218,5	1550,8	33,5	622,9	650,6	172,7	10,1

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 и обед 5-11 классы											
Завтрак											
2,07	Бутерброд с шоколадным маслом	50/15	8,3	8,9	28,6	239,7		73,8	64,1	9,1	0,8
257,96	Каша молочная "Невидимая Овсянка" с маслом	250/10	8,6	9,2	23,1	180,5	3,7	164,4	161,2	38,2	2,3
895	Мандарины свежие	120	1,0	0,2	9,0	67,5	11,6	27,0	20,4	13,2	0,4
12,05	Чай фруктовый с ягодной смесью	200	0,2	0,1	16,3	65,9		0,5			0,1
Итого за Завтрак			18,1	18,4	77,0	553,6	15,3	265,7	245,7	60,5	3,6
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
466,05 /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
813,05	Булочка с корицей	75	3,2	3,5	23,1	132,2	0,4	44,3	71,9	13,3	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,4	32,2	133,1	941,2	21,3	416,7	419,9	94,5	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,5	50,6	210,1	1494,8	36,6	682,4	665,6	155,0	9,0
Итого за день			49,5	50,6	210,1	1494,8	36,6	682,4	665,6	155,0	9,0

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 и обед 5-11 классы											
Завтрак											
416,82	"Доктор шницель" из свинины с соусом	110	8,1	6,8	21,1	259,4	0,8	56,2	32,6	14,3	1,2
463,09 /954	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"/Помидор свежий "Сорви помидор"	180/30	8,3	8,4	36,8	246,5	3,5	120,2	185,6	43,9	1,9
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,5	19,4	77,4	678,9	16,4	299,3	295,4	73,8	3,6
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
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
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,9	29,8	129,5	847,0	24,2	411,8	409,1	96,1	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,4	49,2	206,9	1525,9	40,6	711,1	704,5	169,9	9,1
Итого за день			50,4	49,2	206,9	1525,9	40,6	711,1	704,5	169,9	9,1

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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
1,13	Бутерброд с сыром и маслом	40/20/10	8,4	6,6	22,1	176,9	0,1		177,1	146,0	16,4	0,6
35,02	Каша "Дружба" молочная с маслом	250/10	9,2	12,2	40,5	254,2	2,0		102,4	122,9	27,6	1,7
25	Яблоки свежие "Железное яблоко"	120	0,4	0,4	10,8	51,7	7,0		17,6	12,1	14,9	1,3
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
Итого за Завтрак			18,1	19,3	89,2	547,5	15,9		300,0	284,6	60,9	3,7
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"	250/5/30	20,3	18,8	63,2	455,9	1,9		233,6	279,8	77,1	3,4
687,96	Пирожок с картофелем	75	3,4	3,7	21,2	186,3	3,1		15,3	55,9	11,7	0,8
6,22	Напиток "Витоска"	200			19,4	78,0	10,0					
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,8	31,8	132,9	940,3	23,8		397,3	416,2	103,9	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,9	51,1	222,1	1487,8	39,7		697,3	700,8	164,8	9,2
Итого за день			48,9	51,1	222,1	1487,8	39,7		697,3	700,8	164,8	9,2

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 и обед 5-11 классы												
Завтрак												
284,96	Омлет натуральный "Суперомлет"	200	15,8	17,9	45,2	394,7	0,7		241,8	229,9	43,7	3,2
850	Манник	100	3,7	3,9	25,1	156,4	0,3		47,9	59,3	12,6	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	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			21,2	23,1	94,1	661,3	13,0		296,5	299,6	62,8	4,3
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"	250/30	17,6	22,1	62,7	541,0	6,0		177,4	279,7	64,5	4,2
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,3	31,7	133,9	875,8	22,3		374,3	400,0	102,0	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,5	54,8	228,0	1537,1	35,3		670,8	699,6	164,8	9,8
Итого за день			50,5	54,8	228,0	1537,1	35,3		670,8	699,6	164,8	9,8
Итого всего средняя			49,6	50,9	211,7	1498,5	37,6		666,8	673,7	160,4	9,2