ООО "Школяр"

СанПиН2.3/2.4.3590-20

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 05.10.2026 по 30.12.2026
Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 373-79 рублей

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6		8,4	22,5	4,2	0,4
517,04	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	7,0	9,8	30,3	208,4	1,3	121,1	139,3	26,4	0,6
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	27,5	146,9	4,3	22,7	15,2	12,5	1,5
826	Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9	272,7	267,0	57,1	2,7
Обед											
133,03	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	9,5	141,2	91,0	20,7	1,4
284,01	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
792,14 /889	"Капитан Макарон" Мультицвет отварные/Огурец свежий "Пикантный"	160/30	5,2	6,3	29,1	238,1	4,9	105,3	82,3	13,1	1,1
853,01	Напиток из черноплодной рябины "Сверхзвуковой фреш"	200	0,4	0,1	19,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			23,6	26,3	101,4	714,4	18,2	384,2	368,2	76,6	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			39,5	46,0	183,2	1288,9	33,1	656,9	635,2	133,7	6,9
Итого за день			39,5	46,0	183,2	1288,9	33,1	656,9	635,2	133,7	6,9

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
703,16	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,8	123,0	0,1	106,0	109,5	12,5	0,4
497,03	Каша молочная "Невидимая Овсянка" с маслом	200/10	8,4	13,1	24,8	242,6	1,3	102,3	126,9	30,4	1,9
877,04	Мандарин свежий	135	1,1	0,3	23,1	134,4	4,6	49,9	24,0	15,5	0,2
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
Итого за Завтрак			15,8	17,7	78,5	564,7	14,8	261,1	264,0	60,4	2,6
Обед											
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	5,5	17,3	164,2	6,3	116,6	75,7	24,2	0,9
242	Биточек из свинины и индейки	100	13,5	11,8	25,7	248,9	0,3	124,7	155,6	17,8	1,2
792,02 /881	"Капитан Гречка" с овощами/Горошек "Ароматный"	150/15	5,5	6,1	24,0	169,9	2,9	103,8	114,4	28,4	1,5
	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8					
846,01	Напиток из облепихи "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	25,4	116,3	11,1	6,2	2,3	7,5	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,8	27,3	110,1	796,3	20,6	355,5	360,6	80,7	4,0
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,6	45,0	188,6	1361,0	35,4	616,6	624,6	141,1	6,6
Итого за день			41,6	45,0	188,6	1361,0	35,4	616,6	624,6	141,1	6,6

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
530,04	"Чудо запеканка" из творога со сгущенным молоком	180/20	13,2	12,1	39,9	308,8	1,1	257,0	243,9	50,0	2,1

	Печенье	50	4,0	6,5	23,5	124,6						
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	12,2	102,5	13,2	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,2	19,3	83,6	573,9	14,3	269,5	255,5	54,6	2,6
Обед											
36,03	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	20,8	1,0
290,22	Плов из индейки с куркумой	200	14,3	17,4	62,2	476,6	5,1	181,3	247,0	56,5	2,8
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	12,6				
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			24,8	27,0	108,5	784,7	19,8	358,1	341,2	80,1	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,0	46,3	192,1	1358,6	34,1	627,6	596,7	134,7	6,4
Итого за день			44,0	46,3	192,1	1358,6	34,1	627,6	596,7	134,7	6,4

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
513	Каша пшенная молочная с маслом	150/10	12,5	13,8	33,5	258,5	2,1	147,3	157,8	36,8	0,7
877	Груша свежая	180	0,8	0,6	21,3	196,1	11,4	36,4	30,1	17,6	1,9
832	Чай с молоком	200	1,4	1,6	20,5	102,2	0,2	58,6	41,6	6,5	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,6	16,3	80,1	579,6	13,7	244,1	234,9	62,1	2,7
Обед											
13,03	"Мистер Борщ" со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	10,4	61,3	75,2	20,9	1,6
347,01	Минтай запеченный с сыром, яйцом "Акварыб"	110	15,2	12,7	15,9	245,7	1,0	198,1	214,5	26,9	1,0
781,02 /888	"Капитан Картошка" запечёный/Огурец "Пряный молодец"	160/20	3,5	5,3	42,2	186,1	9,6	107,0	51,7	33,1	1,4
851,01	Напиток из ягодной смеси "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,1	27,1	108,4	733,7	21,0	371,3	354,0	83,7	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40,7	43,4	188,5	1313,3	34,7	615,4	588,9	145,8	6,8
Итого за день			40,7	43,4	188,5	1313,3	34,7	615,4	588,9	145,8	6,8

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
703,19	Бутерброд с сыром	40/20	7,3	5,6	19,7	164,0	0,1	141,3	146,0	16,7	0,5
537,09	"Суперомлет" натуральный	200	9,2	7,6	23,6	227,8	3,7	130,1	110,9	32,6	1,7
554,02	Блинчик	40	2,7	5,7	22,3	131,0					
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
Итого за Завтрак			19,3	19,0	81,4	587,5	12,6	274,3	260,5	51,3	2,3
Обед											
71,01	Суп с бобовыми, гренками и курой	250/10/10	5,7	7,5	25,3	172,4	14,1	57,5	115,6	22,9	1,4
265	Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром	100	11,9	12,1	13,6	308,3	0,2	225,3	205,1	30,2	0,6
710,02 /889	"Капитан Булгур" с овощами/Огурец свежий "Пикантный"	160/30	6,5	6,5	29,5	171,3	2,9	64,8	41,7	23,7	1,4
838,01	Напиток грушевый "Сверхзвуковой фреш"	200	0,1	0,1	26,5	107,5	1,3	5,5	4,0	3,0	0,7
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,3	26,9	106,1	812,7	18,5	357,3	379,0	82,6	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,6	45,9	187,5	1400,2	31,1	631,6	639,5	133,9	6,4
Итого за день			45,6	45,9	187,5	1400,2	31,1	631,6	639,5	133,9	6,4

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
284	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	27,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
792	"Капитан Макарон" изделия	150	5,6	4,5	31,0	206,9	3,2	96,5	47,0	10,5	0,9

833,04	Чай ягодный с облепихой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,1	16,0	81,8	525,9	12,0	228,4	228,1	51,0	2,4
Обед											
57	Суп с помидорами, сметаной и курой	250/10/10	4,2	6,4	12,2	112,7	8,1	140,2	80,4	28,8	1,3
215,01	Индейка тушеная в белом соусе	100	9,4	8,3	3,3	246,7	0,1	123,7	132,9	14,2	1,0
790	"Капитан Гречка" рассыпчатая	150	6,7	5,8	34,7	191,6		114,9	153,5	41,7	1,8
	Печенье	50	4,0	6,5	23,5	124,6					
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	12,6				
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,4	27,7	104,3	806,8	20,8	383,0	379,4	87,5	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,5	43,7	186,1	1332,7	32,8	611,4	607,5	138,5	6,5
Итого за день			45,5	43,7	186,1	1332,7	32,8	611,4	607,5	138,5	6,5

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
703,16	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,8	123,0	0,1	106,0	109,5	12,5	0,4
517,07	Каша рисовая молочная с маслом	180/5	6,2	8,6	26,7	183,6	1,1	32,7	22,7	21,3	0,5
877	Груша свежая	140	0,6	0,5	16,6	152,5	4,3	15,3	23,4	13,7	1,5
826	Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			17,9	16,1	72,2	571,7	14,8	274,5	245,6	61,5	2,6
Обед											
71,01	Суп с бобовыми, гренками и курой	250/10/10	5,7	7,5	25,3	172,4	14,1	57,5	115,6	22,9	1,4
439,11	Жаркое по-домашнему со свининой	200	15,6	17,5	22,6	311,5	4,0	146,0	214,7	46,9	1,1
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	21,5	176,9	2,9	132,7	15,2	12,5	1,5
851,01	Напиток из ягодной смеси "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			24,3	26,4	106,7	819,8	21,0	341,1	358,1	85,1	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,2	42,5	178,9	1391,5	35,8	615,6	603,7	146,6	6,7
Итого за день			42,2	42,5	178,9	1391,5	35,8	615,6	603,7	146,6	6,7

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
538,1	"Суперомлет" натуральный с маслом	200/10	11,4	10,6	29,3	227,8	1,7	230,1	215,9	52,6	2,1
554,02	Блинчик	40	2,7	5,7	22,3	131,0					
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	12,2	102,5	13,2	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,5	16,8	68,6	484,1	14,9	241,4	223,9	56,4	2,6
Обед											
36,03	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	20,8	1,0
447,04	Кнеля из свинины с соусом	110/20	8,7	11,2	38,1	278,7	1,1	83,9	158,1	20,9	0,8
710/890	"Капитан Булгур" отварной/Перец "Пикантный"	150/30	6,5	6,2	26,7	202,9	8,1	66,9	76,2	38,6	1,8
871	Напиток лимонный "Сверхзвуковой фреш"	200	0,2		24,6	103,2	8,8	9,5	4,8	2,6	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,9	27,0	116,3	814,9	20,1	337,1	333,3	85,7	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,4	43,8	184,9	1299,0	35,0	578,5	557,2	142,1	6,4
Итого за день			41,4	43,8	184,9	1299,0	35,0	578,5	557,2	142,1	6,4

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
343	Минтай с овощами "Акварыб"	100	13,3	11,1	34,0	175,3	4,3	108,9	153,7	30,7	1,1
805,02	"Капитан Картошка" Пюре картофельное	150	3,3	5,1	22,1	217,7	10,2	118,1	98,4	29,2	1,3

831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,1	16,7	79,1	490,9	14,5	230,5	261,1	61,9	2,5
Обед											
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	5,5	17,3	164,2	6,3	116,6	75,7	24,2	0,9
288,06 /905	Паста Карбонара из куриного филе/Помидор свежий "Пикантный"	200/5	18,3	15,7	46,5	353,1	2,3	213,9	238,2	52,4	2,5
	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8					
840,01	Напиток из клубники "Сверхзвуковой фреш"	200	0,2	0,1	25,4	103,8	11,7	4,7	6,0	3,3	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,0	23,8	106,9	718,1	20,3	339,4	332,5	82,7	3,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,1	40,5	186,0	1209,0	34,8	569,9	593,6	144,6	6,1
Итого за день			43,1	40,5	186,0	1209,0	34,8	569,9	593,6	144,6	6,1

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
530,04	"Чудо запеканка" из творога со сгущенным молоком	180/20	13,2	12,1	39,9	308,8	1,1	257,0	243,9	50,0	2,1
	Печенье	50	4,0	6,5	23,5	124,6					
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,7	10,8	72,2	12,3	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,9	19,8	82,2	543,6	13,4	263,8	254,3	56,5	2,4
Обед											
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	10,4	61,3	75,2	20,9	1,6
292/888	Ризотто с куриным филе/Огурец "Пряный молодец"	200/35	16,2	10,9	34,4	331,9	6,9	278,3	239,6	54,5	1,9
554,02	Блинчик	40	2,7	5,7	22,3	131,0					
838,01	Напиток грушевый "Сверхзвуковой фреш"	200	0,1	0,1	26,5	107,5	1,3	5,5	4,0	3,0	0,7
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,1	25,7	107,4	766,5	18,6	349,3	331,4	81,2	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,0	45,5	189,6	1310,1	32,0	613,1	585,7	137,7	6,6
Итого за день			44,0	45,5	189,6	1310,1	32,0	613,1	585,7	137,7	6,6
Итого всего средняя			42,8	44,3	186,5	1326,4	33,9	613,7	603,3	139,9	6,5