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 (дотация) 1-4 классы 149-52 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 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9	272,7	267,0	57,1	2,7
Итого за день			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9	272,7	267,0	57,1	2,7

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 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,8	17,7	78,5	564,7	14,8	261,1	264,0	60,4	2,6
Итого за день			15,8	17,7	78,5	564,7	14,8	261,1	264,0	60,4	2,6

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 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,2	19,3	83,6	573,9	14,3	269,5	255,5	54,6	2,6
Итого за день			19,2	19,3	83,6	573,9	14,3	269,5	255,5	54,6	2,6

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 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,6	16,3	80,1	579,6	13,7	244,1	234,9	62,1	2,7
Итого за день			15,6	16,3	80,1	579,6	13,7	244,1	234,9	62,1	2,7

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 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	"Супер Омлет" 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,3	19,0	81,4	587,5	12,6	274,3	260,5	51,3	2,3
Итого за день			19,3	19,0	81,4	587,5	12,6	274,3	260,5	51,3	2,3

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 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 отварные	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
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,1	16,0	81,8	525,9	12,0	228,4	228,1	51,0	2,4
Итого за день			19,1	16,0	81,8	525,9	12,0	228,4	228,1	51,0	2,4

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,9	16,1	72,2	571,7	14,8	274,5	245,6	61,5	2,6
Итого за день			17,9	16,1	72,2	571,7	14,8	274,5	245,6	61,5	2,6

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 1-4 классы											
Завтрак											
538,1	"Супер Омлет" 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,5	16,8	68,6	484,1	14,9	241,4	223,9	56,4	2,6
Итого за день			15,5	16,8	68,6	484,1	14,9	241,4	223,9	56,4	2,6

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,1	16,7	79,1	490,9	14,5	230,5	261,1	61,9	2,5
Итого за день			18,1	16,7	79,1	490,9	14,5	230,5	261,1	61,9	2,5

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 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,9	19,8	82,2	543,6	13,4	263,8	254,3	56,5	2,4
Итого за день			18,9	19,8	82,2	543,6	13,4	263,8	254,3	56,5	2,4
Итого всего средняя			17,5	17,7	78,9	549,6	14,0	256,0	249,5	57,3	2,5