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) 5-11 классы 442-34 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 5-11 классы											
Завтрак											
702,22	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	12,1	11,4	0,2	224,0		120,5	154,6	28,4	1,8
517,04	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	5,7	5,6	47,0	177,6	2,7	125,7	104,6	33,3	1,4
877	"Железное Яблоко" свежее	140	3,7	5,7	22,3	156,0					
826,02	Какао на молоке	200	0,5	0,2	12,2	102,5	13,2	9,5	2,6	2,6	0,5
Итого за Завтрак			22,0	22,9	81,7	660,1	15,9	255,7	261,8	64,3	3,7
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
792,15	"Капитан Макарон" Мультицвет отварные/Огурец свежий "Пикантный"	180/20	5,5	6,2	30,6	200,6	5,2	110,8	86,6	13,8	1,4
682	Слойка с повидлом	60	5,9	5,5	25,2	249,8	4,0	16,8	18,0	12,0	0,9
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,7	32,0	132,9	949,5	22,5	408,3	395,9	90,5	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,7	54,9	214,6	1609,6	38,4	664,0	657,7	154,8	9,1
Итого за день			52,7	54,9	214,6	1609,6	38,4	664,0	657,7	154,8	9,1

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 5-11 классы											
Завтрак											
252,07 /905	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе/Помидор свежий "Пикантный"	250/30	17,3	13,2	42,4	300,7	15,6	256,3	259,7	73,3	3,6
554,02	Блинчик	40	3,7	5,7	22,3	246,0					
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,2	19,3	86,1	637,0	15,6	259,2	266,9	74,9	3,7
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
242,02	Биточек из свинины и индейки	110	10,9	10,1	28,3	223,8	0,3	157,2	151,2	19,6	1,3
792,06	"Капитан Гречка" с овощами	180	6,0	7,6	27,6	189,5	1,7	65,0	130,3	36,4	2,9
680	Слойка с малиной	90	5,9	5,5	27,2	169,5	4,0	16,8	18,0	12,0	0,7
846,01	Напиток из облепихи "Сверхзвуковой фреш"	200	0,3	1,4	15,4	116,3	11,1	6,2	2,3	7,5	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,5	31,1	131,8	939,3	23,4	367,8	395,5	103,7	6,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,7	50,4	217,9	1576,3	39,0	627,0	662,4	178,6	9,9
Итого за день			52,7	50,4	217,9	1576,3	39,0	627,0	662,4	178,6	9,9

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 5-11 классы											
Завтрак											
421,01	Азу из свинины	100	11,2	15,1	13,1	223,1	0,9	111,3	139,4	36,0	1,1
792,06	"Капитан Макарон" изделия	180	6,8	5,4	33,2	198,2		109,8	86,4	20,2	1,0

877,05	"Железное Яблоко" свежее	125	0,5	0,5	27,1	117,9	3,4	20,3	13,6	11,1	1,8
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,2	21,6	92,0	672,1	17,5	253,3	249,2	71,5	4,4
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
290,23	Плов из индейки с куркумой	250	14,9	18,1	62,8	481,2	6,4	226,6	308,8	70,6	4,5
	Печенье	50	4,0	3,5	13,5	131,2					
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	12,6				
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,3	31,5	127,4	943,3	21,1	405,2	408,4	95,4	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,5	53,1	219,4	1615,4	38,6	658,5	657,6	166,9	9,9
Итого за день			50,5	53,1	219,4	1615,4	38,6	658,5	657,6	166,9	9,9

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 5-11 классы											
Завтрак											
254,04	Запеканка Пикантная с куриным филе и сыром	120	10,1	8,6	5,8	202,2	0,2	255,0	208,7	31,5	1,9
790,05 /889	"Капитан Гречка" рассыпчатая/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	9,4	8,5	32,4	253,4	2,9	130,4	112,4	50,1	2,1
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	15,3	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			20,6	18,2	58,8	550,6	15,5	391,0	327,9	87,3	4,3
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	Горбуша запеченная с сыром, яйцом "Акварыб"	100	13,8	11,5	14,5	270,3	0,9	180,1	195,0	24,5	0,9
781,04	"Капитан Картошка" запечёный	180	6,7	6,7	30,2	196,7	6,1	75,2	109,0	33,0	2,6
877,04	Мандарин свежий	115	1,0	0,2	26,2	114,5	7,1	42,5	20,4	13,2	0,2
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,8	27,8	126,0	906,2	24,5	365,8	417,6	95,6	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,4	46,0	184,8	1456,8	40,0	756,8	745,5	182,9	9,7
Итого за день			49,4	46,0	184,8	1456,8	40,0	756,8	745,5	182,9	9,7

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 5-11 классы											
Завтрак											
423,06	Бефстроганов из свинины	110	12,1	9,7	5,5	175,6	2,5	139,3	176,8	27,6	2,3
815,07 /905	"Капитан Рис" отварной/Помидор свежий "Сорви Помидор"	180/25	4,8	6,5	41,6	161,3	5,9	117,4	104,2	36,7	1,2
554,02	Блинчик	40	3,7	5,7	22,3	246,0					
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
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,9	22,4	91,6	678,0	17,2	262,0	291,8	67,9	3,6
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
265,05	Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром	120	12,1	13,1	13,7	308,4	1,2	269,8	206,2	31,3	0,7
710,04	"Капитан Булгур" с овощами	180	5,2	4,7	29,7	171,6		64,2	42,9	24,2	1,8
682	Слойка с повидлом	60	5,9	5,5	22,5	209,8	4,0	16,8	18,0	12,0	0,9
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			32,0	31,9	133,7	1045,7	20,6	419,8	404,7	97,4	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			53,9	54,3	225,3	1723,7	37,8	681,8	696,5	165,3	9,1
Итого за день			53,9	54,3	225,3	1723,7	37,8	681,8	696,5	165,3	9,1

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 5-11 классы											
Завтрак											
284	Голень запеченная	110	11,9	10,9	27,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
792,15 /886	"Капитан Макарон" Мультицвет отварные/Кукуруза "Сладость"	180/35	8,8	8,0	44,5	338,1		116,5	76,4	20,2	1,0
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	14,1	3,8	1,4	4,5	1,2
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,1	20,1	93,7	657,0	14,1	248,7	253,5	62,8	3,6
Обед											
57	Суп с помидорами, сметаной и курой	250/10/10	4,2	6,4	12,2	112,7	6,1	140,2	80,4	28,8	1,3
215,04	Индейка тушеная в белом соусе	110	10,3	9,1	3,6	271,4	0,1	112,1	116,2	15,6	1,3
790,05	"Капитан Гречка" рассыпчатая	180	8,9	11,6	41,6	229,9		113,9	154,2	42,1	2,6
877,04	Мандарин свежий	125	1,1	0,2	28,5	124,5	7,2	46,2	22,2	15,4	0,2
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	12,6				
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,5	28,3	121,3	892,5	26,0	418,4	391,0	105,9	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			49,6	48,4	215,0	1549,5	40,1	667,1	644,5	168,7	9,0
Итого за день			49,6	48,4	215,0	1549,5	40,1	667,1	644,5	168,7	9,0

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 5-11 классы											
Завтрак											
257	Кнеля из куриного филе	100	12,6	8,0	6,9	162,3	1,3	151,2	187,8	38,1	2,8
815,07	"Капитан Рис" отварной	180	4,5	5,2	44,7	214,4	3,3	113,2	97,8	31,9	1,3
554,02	Блинчик	40	3,7	5,7	22,3	206,0					
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
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			21,8	19,3	94,5	670,2	13,4	269,1	294,6	73,2	4,2
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
439,15	Жаркое по-домашнему со свининой	250	15,9	13,9	28,3	289,4	5,0	282,5	268,4	58,6	2,6
674	Слойка с абрикосом	90	5,9	5,5	27,2	289,8	5,0	16,8	18,0	12,0	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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,8	28,0	122,9	933,4	24,1	363,5	420,0	97,5	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,6	47,3	217,4	1603,6	37,5	632,6	714,6	170,7	9,7
Итого за день			52,6	47,3	217,4	1603,6	37,5	632,6	714,6	170,7	9,7

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 5-11 классы											
Завтрак											
233,01	Фахитос с филе индейки	100	11,6	13,2	41,3	307,4	12,3	124,4	160,7	23,1	1,5
790,05 /889	"Капитан Гречка" рассыпчатая/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	9,4	8,5	32,4	253,4	2,9	130,4	112,4	50,1	2,1
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,2	22,1	95,1	651,1	15,2	257,7	280,3	74,8	3,7
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
447,06	Кнеля из свинины с соусом	120	8,0	9,3	30,2	207,3	1,0	97,4	165,9	19,3	0,7
711/890	"Капитан Булгур" отварной/Перец "Пикантный"	180/30	7,6	7,2	21,2	186,7	9,5	98,1	108,9	45,0	3,6
554,02	Печенье	40	3,7	5,7	22,3	196,0					
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,9	32,1	130,0	946,1	21,4	383,6	379,2	91,7	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			53,1	54,2	225,1	1597,2	36,6	641,3	659,5	166,5	9,2
Итого за день			53,1	54,2	225,1	1597,2	36,6	641,3	659,5	166,5	9,2

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 5-11 классы											
Завтрак											
343,06	Минтай с овощами "Акварыб"	110	13,6	11,4	34,3	176,2	4,7	119,8	169,1	33,8	1,4
805,11	"Капитан Картошка" Пюре картофельное	180	3,9	5,6	22,9	218,3	12,2	141,7	118,1	35,0	2,1
593	Оладья	25	3,7	5,7	17,2	156,0					
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	23,1	95,8	640,8	16,9	264,4	294,4	70,4	3,6
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
288,1	Паста Карбонара из куриного филе	250/5	17,6	15,9	47,8	309,2	2,9	266,1	296,3	60,2	3,2
680	Слойка с малиной	90	5,9	5,5	27,2	289,8	3,2	16,8	18,0	12,0	1,1
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,1	28,0	133,7	943,0	24,1	410,2	414,0	103,7	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			53,5	51,1	229,5	1583,8	41,0	674,6	708,4	174,1	9,0
Итого за день			53,5	51,1	229,5	1583,8	41,0	674,6	708,4	174,1	9,0

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 5-11 классы											
Завтрак											
237,06	Фрикаделька из индейки с соусом	100/20	17,0	11,8	32,9	314,3	0,8	131,4	167,9	21,4	1,4
711	"Капитан Булгур" отварной	180	12,1	14,7	25,3	192,0		133,5	101,4	46,5	2,7
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	14,1	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			30,5	27,7	80,4	608,9	14,9	271,1	277,9	74,0	4,4
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
463	Ризотто со свининой	250	17,2	13,6	36,6	232,1	7,3	296,1	254,9	57,9	2,6
674	Слойка с абрикосом	90	5,9	5,5	27,2	389,8	4,0	16,8	18,0	12,0	0,7
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,2	28,5	119,3	948,3	23,0	385,7	370,1	97,8	5,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			60,7	56,2	199,7	1557,2	37,9	656,8	648,0	171,8	10,0
Итого за день			60,7	56,2	199,7	1557,2	37,9	656,8	648,0	171,8	10,0
Итого всего средняя			52,9	51,6	214,9	1587,3	35,0	666,1	679,5	170,0	9,5