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
Обед 5-11 классы 265-40 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
Обед 5-11 классы											
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	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 Обед 5-11 классы			30,7	32,0	132,9	949,5	22,5	408,3	395,9	90,5	5,4
Итого за день			30,7	32,0	132,9	949,5	22,5	408,3	395,9	90,5	5,4

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
Обед 5-11 классы											
Обед											
25,03	Рассольник "Ленинградский" со	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 Обед 5-11 классы			30,5	31,1	131,8	939,3	23,4	367,8	395,5	103,7	6,2
Итого за день			30,5	31,1	131,8	939,3	23,4	367,8	395,5	103,7	6,2

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
Обед 5-11 классы											
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 Обед 5-11 классы			30,3	31,5	127,4	943,3	21,1	405,2	408,4	95,4	5,5
Итого за день			30,3	31,5	127,4	943,3	21,1	405,2	408,4	95,4	5,5

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
Обед 5-11 классы											

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	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 Обед 5-11 классы			28,8	27,8	126,0	906,2	24,5	365,8	417,6	95,6	5,4
Итого за день			28,8	27,8	126,0	906,2	24,5	365,8	417,6	95,6	5,4

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
Обед 5-11 классы											
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 Обед 5-11 классы			32,0	31,9	133,7	1045,7	20,6	419,8	404,7	97,4	5,5
Итого за день			32,0	31,9	133,7	1045,7	20,6	419,8	404,7	97,4	5,5

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
Обед 5-11 классы											
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 Обед 5-11 классы			27,5	28,3	121,3	892,5	26,0	418,4	391,0	105,9	5,4
Итого за день			27,5	28,3	121,3	892,5	26,0	418,4	391,0	105,9	5,4

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
Обед 5-11 классы											
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 Обед 5-11 классы			30,8	28,0	122,9	933,4	24,1	363,5	420,0	97,5	5,5
Итого за день			30,8	28,0	122,9	933,4	24,1	363,5	420,0	97,5	5,5

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

Обед 5-11 классы											
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 Обед 5-11 классы			30,9	32,1	130,0	946,1	21,4	383,6	379,2	91,7	5,5
Итого за день			30,9	32,1	130,0	946,1	21,4	383,6	379,2	91,7	5,5

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
Обед 5-11 классы											
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	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 Обед 5-11 классы			31,1	28,0	133,7	943,0	24,1	410,2	414,0	103,7	5,4
Итого за день			31,1	28,0	133,7	943,0	24,1	410,2	414,0	103,7	5,4

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
Обед 5-11 классы											
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 Обед 5-11 классы			30,2	28,5	119,3	948,3	23,0	385,7	370,1	97,8	5,6
Итого за день			30,2	28,5	119,3	948,3	23,0	385,7	370,1	97,8	5,6
Итого всего средняя			30,3	29,9	127,9	944,7	23,1	392,8	399,6	97,9	5,5