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 10-11 классы 176-94 рублей выбор 2

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
23,02	Филе индейки в красном соусе	100	12,4	11,2		328,6	2,8	127,1	207,2	32,7	1,9
472,08	Макаронные изделия отварные	180	5,2	7,6	54,9	194,7	7,7	165,4	81,4	31,9	1,7
	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	156,0					
12,19	Чай фруктовый с шиповником	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			18,9	19,3	77,1	618,4	17,3	297,8	299,4	68,2	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			18,9	19,3	77,1	618,4	17,3	297,8	299,4	68,2	3,7
Итого за день			18,9	19,3	77,1	618,4	17,3	297,8	299,4	68,2	3,7

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
416,36	Гуляш из свинины	100	13,5	14,6	27,4	375,8	1,3	115,6	151,4	18,1	1,5
466,05	"Капитан Гречка" рассыпчатая	180	5,0	6,7	45,2	190,7	13,4	125,8	107,1	41,2	2,1
	Блинчик	40	3,7	5,7	22,3	246,0					
12,05	Чай с сахаром	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			19,9	21,8	95,3	662,8	14,7	244,3	265,7	60,9	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			19,9	21,8	95,3	662,8	14,7	244,3	265,7	60,9	3,7
Итого за день			19,9	21,8	95,3	662,8	14,7	244,3	265,7	60,9	3,7

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
324,26	Кета припущенная с овощами	100	15,3	13,3	21,5	244,3	1,1	152,2	166,6	25,0	1,2
240,11 /954	Картофель запечёный "Капитан Картошка"/Огурец "Пряный молодец"	180/30	3,9	8,2	32,9	214,2	10,0	132,9	116,2	45,1	2,4
12,19	Чай фруктовый с шиповником	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			20,5	22,0	76,6	553,6	17,9	290,4	293,6	73,7	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			20,5	22,0	76,6	553,6	17,9	290,4	293,6	73,7	3,7
Итого за день			20,5	22,0	76,6	553,6	17,9	290,4	293,6	73,7	3,7

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
449,18	Шницель из свинины	100	17,2	13,7	56,4	430,0	1,1	232,3	237,8	53,2	2,6
687,96	Пюре картофельное "Капитан Картошка"	75	3,4	3,7	13,0	116,3	4,1	15,3	51,9	11,7	0,8
	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	156,0					
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	

Итого за Завтрак		22,0	18,6	91,6	648,9	17,2	253,8	298,3	71,0	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2		22,0	18,6	91,6	648,9	17,2	253,8	298,3	71,0	3,7
Итого за день		22,0	18,6	91,6	648,9	17,2	253,8	298,3	71,0	3,7

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
94,01	Куриное филе запеченое с помидором и сыром	100	16,2	11,0	27,3	224,3	0,1	110,9	175,2	29,5	1,0
516,06 /43,23	Макаронные изделия отварные "Капитан Макарон"/Помидор свежий "Сорви Помидор"	180/30	4,1	6,9	35,7	275,5	14,1	133,3	65,8	29,3	2,6
12,05	Чай ягодный с клубникой	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			21,7	18,4	85,7	596,1	14,2	247,1	248,2	60,4	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			21,7	18,4	85,7	596,1	14,2	247,1	248,2	60,4	3,7
Итого за день			21,7	18,4	85,7	596,1	14,2	247,1	248,2	60,4	3,7

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
711,01	Чахохбили	100	11,7	12,1	26,0	210,3	6,5	142,8	95,0	22,4	1,5
463,09	Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка"	180/30	9,5	10,0	42,6	298,0	3,7	128,8	189,7	45,7	2,7
	Печенье	50	3,2	3,5	13,5	131,2					
12,19	Чай ягодный с облепихой	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			22,5	22,6	90,8	603,4	17,0	276,9	295,5	71,7	4,3
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			22,5	22,6	90,8	603,4	17,0	276,9	295,5	71,7	4,3
Итого за день			22,5	22,6	90,8	603,4	17,0	276,9	295,5	71,7	4,3

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
444,2	Фрикасе из индейки	100	13,8	10,2	24,8	164,2	1,4	127,4	122,9	53,1	1,6
516,06	Макаронные изделия отварные "Капитан Макарон"	180	7,1	8,4	44,1	300,3	4,7	125,9	165,4	14,9	1,9
	Блинчик	40	3,7	5,7	22,3	206,0					
12,19	Чай ягодный с клубникой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,3	19,8	91,1	567,1	18,1	259,5	296,9	74,1	3,8
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			22,3	19,8	91,1	567,1	18,1	259,5	296,9	74,1	3,8
Итого за день			22,3	19,8	91,1	567,1	18,1	259,5	296,9	74,1	3,8

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
416,02	"Доктор Шницель" из свинины	110	8,1	6,8	21,1	259,4	0,8	56,2	32,6	14,3	1,2
472,08 /16,16	Картофель запеченный "Капитан Картошка"/Подгарнировка из свежих огурцов	180/30	4,2	9,1	27,2	208,0	33,9	65,0	129,7	43,6	1,7
12,27	Чай фруктовый с яблоками	200	0,1	0,1	16,4	66,9	1,5	2,9	1,7	1,4	0,4
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			13,6	16,4	71,1	564,7	36,2	126,5	171,2	60,9	3,3
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			13,6	16,4	71,1	564,7	36,2	126,5	171,2	60,9	3,3
Итого за день			13,6	16,4	71,1	564,7	36,2	126,5	171,2	60,9	3,3

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
29/16, 16	Паста Карбонара из филе индейки/Подгарнировка из свежих огурцов	250/5/45	20,3	18,8	63,2	455,9	3,2	234,6	279,8	77,1	3,4
12,19	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15,8	64,7	6,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			21,9	19,4	87,0	558,6	10,0	240,5	292,4	81,1	3,5
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			21,9	19,4	87,0	558,6	10,0	240,5	292,4	81,1	3,5
Итого за день			21,9	19,4	87,0	558,6	10,0	240,5	292,4	81,1	3,5

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
402,03 /14,12	Азу из свинины/Подгарнировка из свежих помидор	250/50	17,2	21,0	54,6	549,6	5,5	242,4	235,9	64,8	3,3
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			18,9	22,3	78,4	659,8	17,5	249,2	246,3	71,3	3,6
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			18,9	22,3	78,4	659,8	17,5	249,2	246,3	71,3	3,6
Итого за день			18,9	22,3	78,4	659,8	17,5	249,2	246,3	71,3	3,6
Итого всего средняя			20,2	20,1	84,5	603,3	18,0	248,6	270,8	69,3	3,7