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 1

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 1											
Завтрак											
309,02	Наггетсы куриные	100	12,1	11,4	0,2	224,0		120,5	154,6	28,4	1,8
819,02	"Капитан Рис" с овощами	180	4,5	5,2	40,6	147,2	2,7	123,3	97,4	31,7	1,4
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	156,0					
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,0	22,9	81,7	660,1	15,9	255,7	261,8	64,3	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,0	22,9	81,7	660,1	15,9	255,7	261,8	64,3	3,7
Итого за день			22,0	22,9	81,7	660,1	15,9	255,7	261,8	64,3	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 1											
Завтрак											
252,07 /905	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе/Помидор свежий "Сорви Помидор"	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
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,0	19,3	86,1	637,0	15,6	259,2	266,9	74,9	3,7
Итого за день			22,2	19,3	86,1	637,0	15,6	259,2	266,9	74,9	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 1											
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 отварные	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
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			20,2	21,6	92,0	672,1	17,5	253,3	249,2	71,5	4,4
Итого за день			20,2	21,6	92,0	672,1	17,5	253,3	249,2	71,5	4,4

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 10-11 классы выбор 1											
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	"Капитан Гречка"	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	0,2	391,0	327,9	87,3	4,3
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			20,6	18,2	58,8	550,6	15,5	284,6	297,9	61,3	4,4
Итого за день			20,6	18,2	58,8	550,6	15,5	284,6	297,9	61,3	4,4

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
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
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
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			21,9	22,4	91,6	678,0	17,2	262,0	291,8	67,9	3,6
Итого за день			21,9	22,4	91,6	678,0	17,2	262,0	291,8	67,9	3,6

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 1											
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
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,1	20,1	93,7	657,0	14,1	248,7	253,5	62,8	3,6
Итого за день			22,1	20,1	93,7	657,0	14,1	248,7	253,5	62,8	3,6

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 1											
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
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			21,8	19,3	94,5	670,2	13,4	269,1	294,6	73,2	4,2
Итого за день			21,8	19,3	94,5	670,2	13,4	269,1	294,6	73,2	4,2

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 1											
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
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,2	22,1	95,1	651,1	15,2	257,7	280,3	74,8	3,7
Итого за день			22,2	22,1	95,1	651,1	15,2	257,7	280,3	74,8	3,7

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 1											
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
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,4	23,1	95,8	640,8	16,9	264,4	294,4	70,4	3,6
Итого за день			22,4	23,1	95,8	640,8	16,9	264,4	294,4	70,4	3,6

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 1											
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
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			30,5	27,7	80,4	608,9	14,9	271,1	277,9	74,0	4,4
Итого за день			30,5	27,7	80,4	608,9	14,9	271,1	277,9	74,0	4,4
Итого всего средняя			22,6	21,7	87,0	642,6	14,1	273,2	279,8	72,1	3,9