ООО "Школяр"

СанПиН2.3/2.4.4282-26

Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №106
Полякова М.Ю.

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
## Период действия с 05.10.2026 по 30.12.2026
## Полдник 5-11 классы 176-94 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 |
| **Полдник 5-11 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 309,02 | Голень запеченная | 110 | 13,1 | 11,1 | 26,3 | 214,0 | | 120,5 | 204,6 | 30,4 | 1,8 |
| 821,03 | Рис со смесью овощей | 180 | 3,9 | 5,1 | 28,2 | 162,3 | 3,6 | 112,2 | 78,8 | 25,6 | 1,3 |
| 593 | Оладья | 25 | 3,7 | 5,7 | 12,3 | 126,0 | | | | | |
| 833,14 | Чай фруктовый с шиповником | 200 | 0,5 | 0,2 | 22,2 | 102,5 | 11,1 | 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 Полдник** | | | 22,4 | 22,5 | 95,4 | 635,2 | 14,7 | 244,6 | 293,2 | 60,2 | 3,6 |
| **Итого за Полдник 5-11 классы** | | | 22,4 | 22,5 | 95,4 | 635,2 | 14,7 | 244,6 | 293,2 | 60,2 | 3,6 |
| **Итого за день** | | | 22,4 | 22,5 | 95,4 | 635,2 | 14,7 | 244,6 | 293,2 | 60,2 | 3,6 |

**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 |
| **Полдник 5-11 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 252,07 /905 | Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе/Помидор свежий "Пикантный" | 250/20 | 17,4 | 17,6 | 59,1 | 402,4 | 13,2 | 267,1 | 250,1 | 56,4 | 3,6 |
| 554,02 | Блинчик | 40 | 3,7 | 5,1 | 13,2 | 176,3 | | | | | |
| 833,13 | Чай ягодный с черноплодной | 200 | 0,2 | | 16,6 | 68,1 | 2,3 | 4,7 | 8,3 | 2,1 | 0,2 |
| 875,03 | Хлеб витаминизированный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | |
| **Итого за Полдник** | | | 22,5 | 23,1 | 95,3 | 677,2 | 15,5 | 274,2 | 265,6 | 60,1 | 3,8 |
| **Итого за Полдник 5-11 классы** | | | 22,5 | 23,1 | 95,3 | 677,2 | 15,5 | 274,2 | 265,6 | 60,1 | 3,8 |
| **Итого за день** | | | 22,5 | 23,1 | 95,3 | 677,2 | 15,5 | 274,2 | 265,6 | 60,1 | 3,8 |

**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 |
| **Полдник 5-11 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 438,1 | Гуляш из свинины | 110 | 13,3 | 14,6 | 3,5 | 268,3 | 3,2 | 114,4 | 157,7 | 25,7 | 1,8 |
| 790,05 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6,6 | 6,9 | 30,4 | 183,7 | | 108,2 | 103,1 | 23,3 | 1,6 |
| 877,05 | Яблоко свежее | 140 | 0,6 | 0,6 | 27,5 | 146,9 | 4,3 | 22,7 | 15,2 | 12,5 | 1,5 |
| 833,04 | Чай ягодный с клубникой | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,8 | 64,7 | 10,8 | 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 Полдник** | | | 21,8 | 22,6 | 83,6 | 694,0 | 18,3 | 250,6 | 286,8 | 65,1 | 5,0 |
| **Итого за Полдник 5-11 классы** | | | 21,8 | 22,6 | 83,6 | 694,0 | 18,3 | 250,6 | 286,8 | 65,1 | 5,0 |
| **Итого за день** | | | 21,8 | 22,6 | 83,6 | 694,0 | 18,3 | 250,6 | 286,8 | 65,1 | 5,0 |

**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 |
| **Полдник 5-11 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 254,04 | Запеканка Пикантная с куриным филе и сыром | 110 | 12,7 | 15,0 | 45,8 | 252,2 | 0,2 | 155,0 | 148,7 | 41,5 | 1,4 |
| 711/889 | Булгур отварной/Огурец свежий "Пикантный" | 180/30 | 8,3 | 6,2 | 26,0 | 209,5 | 2,9 | 81,2 | 133,6 | 20,6 | 2,1 |
| 833,1 | Чай ягодный с облепихой | 200 | 0,2 | 0,8 | 15,8 | 72,2 | 12,1 | 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 Полдник** | | | 22,4 | 22,4 | 94,0 | 564,3 | 15,2 | 242,4 | 290,9 | 68,2 | 3,8 |
| **Итого за Полдник 5-11 классы** | | | 22,4 | 22,4 | 94,0 | 564,3 | 15,2 | 242,4 | 290,9 | 68,2 | 3,8 |
| **Итого за день** | | | 22,4 | 22,4 | 94,0 | 564,3 | 15,2 | 242,4 | 290,9 | 68,2 | 3,8 |

**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 |
| **Полдник 5-11 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 209/905 | Wok с индейкой/Помидор свежий "Пикантный" | 260/40 | 20,4 | 21,7 | 52,8 | 527,8 | 15,2 | 269,0 | 258,6 | 57,4 | 3,2 |
| 833,15 | Чай фруктовый с яблоками | 200 | 0,1 | 0,1 | 16,4 | 66,9 | 1,5 | 2,9 | 1,7 | 1,4 | 0,4 |
| 875,03 | Хлеб витаминизированный | 50 | 1,5 | 0,5 | 8,0 | 38,0 | | 3,0 | 9,0 | 2,0 | |
| **Итого за Полдник** | | | 22,0 | 22,3 | 77,2 | 632,7 | 16,7 | 274,9 | 269,3 | 60,8 | 3,6 |
| **Итого за Полдник 5-11 классы** | | | 22,0 | 22,3 | 77,2 | 632,7 | 16,7 | 274,9 | 269,3 | 60,8 | 3,6 |
| **Итого за день** | | | 22,0 | 22,3 | 77,2 | 632,7 | 16,7 | 274,9 | 269,3 | 60,8 | 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 |
| **Полдник 5-11 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 216,03 | Индейка тушеная в красном соусе | 100 | 11,1 | 14,1 | 48,6 | 260,6 | 1,2 | 116,4 | 158,9 | 17,6 | 1,2 |
| 711/905 | Булгур отварной/Помидор свежий "Пикантный" | 180/20 | 8,3 | 5,7 | 21,2 | 205,6 | 4,8 | 156,9 | 126,5 | 50,3 | 2,9 |
| 833,04 | Чай ягодный с клубникой | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,8 | 64,7 | 10,8 | 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 Полдник** | | | 21,0 | 20,4 | 93,6 | 568,9 | 16,8 | 279,2 | 298,0 | 71,9 | 4,2 |
| **Итого за Полдник 5-11 классы** | | | 21,0 | 20,4 | 93,6 | 568,9 | 16,8 | 279,2 | 298,0 | 71,9 | 4,2 |
| **Итого за день** | | | 21,0 | 20,4 | 93,6 | 568,9 | 16,8 | 279,2 | 298,0 | 71,9 | 4,2 |

**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 |
| **Полдник 5-11 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 461,14 /889 | Плов из свинины с куркумой/Огурец свежий "Пикантный" | 250/30 | 13,6 | 14,7 | 52,9 | 441,6 | 5,8 | 244,3 | 282,8 | 56,3 | 3,2 |
| | Печенье | 50 | 4,0 | 3,2 | 13,5 | 102,1 | | | | | |
| 833,14 | Чай фруктовый с шиповником | 200 | 0,5 | 0,2 | 22,2 | 102,5 | 11,1 | 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 Полдник** | | | 19,0 | 18,4 | 93,4 | 669,0 | 16,9 | 255,6 | 290,8 | 60,1 | 3,7 |
| **Итого за Полдник 5-11 классы** | | | 19,0 | 18,4 | 93,4 | 669,0 | 16,9 | 255,6 | 290,8 | 60,1 | 3,7 |
| **Итого за день** | | | 19,0 | 18,4 | 93,4 | 669,0 | 16,9 | 255,6 | 290,8 | 60,1 | 3,7 |

**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 |
| **Полдник 5-11 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 279 | Куриное филе тушеное в белом соусе | 100 | 12,8 | 7,4 | 23,6 | 154,5 | 0,1 | 124,7 | 141,2 | 46,8 | 1,6 |
| 805,11 | Пюре картофельное | 180 | 4,0 | 6,1 | 26,5 | 177,2 | 14,1 | 157,7 | 118,1 | 19,8 | 1,9 |
| 554,02 | Блинчик | 40 | 3,7 | 5,1 | 13,2 | 176,3 | | | | | |
| 831,03 | Чай с сахаром | 200 | | | 15,0 | 59,9 | | 0,5 | | | 0,1 |
| 875,03 | Хлеб витаминизированный | 30 | 0,9 | 0,3 | 4,8 | 22,8 | | 1,8 | 5,4 | 1,2 | |
| **Итого за Полдник** | | | 21,4 | 18,9 | 83,1 | 590,7 | 14,2 | 284,7 | 264,7 | 67,8 | 3,6 |
| **Итого за Полдник 5-11 классы** | | | 21,4 | 18,9 | 83,1 | 590,7 | 14,2 | 284,7 | 264,7 | 67,8 | 3,6 |
| **Итого за день** | | | 21,4 | 18,9 | 83,1 | 590,7 | 14,2 | 284,7 | 264,7 | 67,8 | 3,6 |

**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 |
| **Полдник 5-11 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 284,01 | Наггетсы куриные | 100 | 11,9 | 10,9 | 32,0 | 216,3 | | 126,0 | 168,5 | 36,5 | 1,4 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 790,05 /905 | Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный" | 180/35 | 9,1 | 8,8 | 31,6 | 289,6 | 5,3 | 128,6 | 121,9 | 31,2 | 2,2 |
| 833,1 | Чай ягодный с облепихой | 200 | 0,2 | 0,8 | 15,8 | 72,2 | 12,1 | 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 Полдник** | | | 22,4 | 20,9 | 85,8 | 608,5 | 17,4 | 260,8 | 299,0 | 73,8 | 3,9 |
| **Итого за Полдник 5-11 классы** | | | 22,4 | 20,9 | 85,8 | 608,5 | 17,4 | 260,8 | 299,0 | 73,8 | 3,9 |
| **Итого за день** | | | 22,4 | 20,9 | 85,8 | 608,5 | 17,4 | 260,8 | 299,0 | 73,8 | 3,9 |

**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 |
| **Полдник 5-11 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 353,01 | Минтай в молочном соусе | 100 | 11,3 | 12,1 | 3,1 | 229,7 | 3,2 | 134,7 | 207,5 | 38,1 | 1,1 |
| 792,06 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,7 | 5,4 | 43,2 | 248,3 | | 103,8 | 56,4 | 10,2 | 1,4 |
| | Печенье | 50 | 4,0 | 3,2 | 13,5 | 102,1 | | | | | |
| 833,14 | Чай фруктовый с шиповником | 200 | 0,5 | 0,2 | 22,2 | 102,5 | 11,1 | 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 Полдник** | | | 23,4 | 21,2 | 86,8 | 705,4 | 14,3 | 249,8 | 271,9 | 52,1 | 3,0 |
| **Итого за Полдник 5-11 классы** | | | 23,4 | 21,2 | 86,8 | 705,4 | 14,3 | 249,8 | 271,9 | 52,1 | 3,0 |
| **Итого за день** | | | 23,4 | 21,2 | 86,8 | 705,4 | 14,3 | 249,8 | 271,9 | 52,1 | 3,0 |
| **Итого всего средняя** | | | 21,8 | 21,3 | 88,8 | 634,6 | 16,0 | 261,7 | 283,0 | 64,0 | 3,8 |