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
Завтрак 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		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
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 Завтрак			22,4	22,5	95,4	635,2	14,7	244,6	293,2	60,2	3,6
Итого за Завтрак 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		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
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 Завтрак			22,5	23,1	95,3	677,2	15,5	274,2	265,6	60,1	3,8
Итого за Завтрак 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		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
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 Завтрак			21,8	22,6	83,6	694,0	18,3	250,6	286,8	65,1	5,0
Итого за Завтрак 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		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
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 Завтрак			22,4	22,4	94,0	564,3	15,2	242,4	290,9	68,2	3,8
Итого за Завтрак 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
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 Завтрак			22,0	22,3	77,2	632,7	16,7	274,9	269,3	60,8	3,6
Итого за Завтрак 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
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 Завтрак			21,0	20,4	93,6	568,9	16,8	279,2	298,0	71,9	4,2
Итого за Завтрак 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
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 Завтрак			19,0	18,4	93,4	669,0	16,9	255,6	290,8	60,1	3,7
Итого за Завтрак 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
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 Завтрак			21,4	18,9	83,1	590,7	14,2	284,7	264,7	67,8	3,6
Итого за Завтрак 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
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 Завтрак			22,4	20,9	85,8	608,5	17,4	260,8	299,0	73,8	3,9
Итого за Завтрак 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
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 Завтрак			23,4	21,2	86,8	705,4	14,3	249,8	271,9	52,1	3,0
Итого за Завтрак 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