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 + обед (дотация) 1-4 классы 373-79 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
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6		8,4	22,5	4,2	0,4
517,04	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	7,0	9,8	30,3	208,4	1,3	121,1	139,3	26,4	0,6
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	27,5	146,9	4,3	22,7	15,2	12,5	1,5
826	Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9	272,7	267,0	57,1	2,7
Обед											
133,03	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	8,5	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
792,14/889	Макароны "Мультицвет" отварные/Огурец свежий "Пикантный"	160/30	5,2	6,3	29,1	238,1	2,9	105,3	82,3	13,1	1,1
840,01	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	8,5	4,7	6,0	3,3	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			23,4	26,3	107,1	740,6	19,9	381,4	360,4	76,4	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			39,3	46,0	188,9	1315,1	34,8	654,1	627,4	133,5	6,8
Итого за день			39,3	46,0	188,9	1315,1	34,8	654,1	627,4	133,5	6,8

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
252,05/905	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе/Помидор свежий "Пикантный"	200/50	16,3	18,8	58,3	403,9	12,2	247,3	231,6	52,2	2,7
833,13	Чай ягодный с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5	255,0	248,9	56,3	2,9
Обед											
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	144,2	7,0	106,6	75,7	20,2	0,8
242,03	Биточек из свинины и индейки с соусом	100/20	10,7	11,5	37,0	337,6	0,8	116,4	158,4	15,1	1,1
710/881	Булгур отварной/Горошек "Ароматный"	150/25	7,9	5,3	20,9	166,5	2,5	128,5	116,9	41,2	1,5
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,6	6,2	2,3	7,5	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,4	27,4	111,8	817,8	20,9	361,9	365,9	86,8	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,4	46,7	194,7	1327,8	35,4	616,9	614,8	143,1	6,7
Итого за день			43,4	46,7	194,7	1327,8	35,4	616,9	614,8	143,1	6,7

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
530,04	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	12,4	12,5	21,2	288,8	3,1	257,0	243,9	50,0	2,3
	Печенье	50	4,0	6,5	33,5	110,0					
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			18,0	19,6	78,5	501,5	13,9	262,9	256,5	54,0	2,4
Обед											
36,03	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	19,8	1,3
228,05	Плов из индейки с куркумой	200	16,1	17,5	69,9	488,6	3,3	179,7	272,4	54,8	2,4
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,6	27,1	116,2	796,7	20,5	356,5	366,6	77,4	3,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,6	46,7	194,7	1298,2	34,4	619,4	623,1	131,4	6,1
Итого за день			44,6	46,7	194,7	1298,2	34,4	619,4	623,1	131,4	6,1

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
513	Каша пшенная молочная с маслом	150/10	8,5	10,8	25,5	258,5	2,0	114,0	157,8	34,8	0,7
877	Груша свежая	180	2,8	0,6	38,3	196,1	9,9	43,4	30,1	15,6	1,9
832	Чай с молоком	200	3,4	4,6	12,5	102,2	1,2	65,6	41,6	6,5	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,6	16,3	81,1	579,6	13,1	224,8	234,9	58,1	2,7
Обед											
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	9,4	121,3	75,2	23,9	1,5
355,01	Минтай запеченый с сыром и яйцом	100	16,1	11,1	38,9	255,3	2,8	100,8	168,2	30,0	1,1
805,02/ 888	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	150/15	3,4	5,9	22,4	156,4	8,8	111,6	102,0	30,3	1,2
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,9	26,1	111,6	713,6	21,0	338,6	358,0	87,0	3,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,5	42,4	192,7	1293,2	34,1	563,4	592,9	145,1	6,6
Итого за день			41,5	42,4	192,7	1293,2	34,1	563,4	592,9	145,1	6,6

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
209,02/ 905	Wok с индейкой/Помидор свежий "Пикантный"	200/50	17,0	18,1	43,2	439,8	12,7	224,2	215,5	47,8	2,5
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			18,6	18,7	67,6	544,7	14,2	230,1	226,2	51,2	2,9
Обед											
71,01	Суп с бобовыми, гренками и курой	250/10/10	8,7	7,5	25,3	192,4	5,6	157,5	115,6	27,9	1,4
246,04/ 889	Бигус с куриным филе/Огурец свежий "Пикантный"	200/30	11,6	11,1	33,6	256,9	10,7	207,4	214,3	49,1	2,1
554,02	Блинчик	40	3,7	7,5	22,3	236,0					
853,01	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	2,8	7,5	13,8	3,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,5	26,9	111,1	816,1	19,1	376,6	356,3	83,3	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,1	45,6	178,7	1360,8	33,3	606,7	582,5	134,5	6,7
Итого за день			45,1	45,6	178,7	1360,8	33,3	606,7	582,5	134,5	6,7

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6		8,4	22,5	4,2	0,4
502,02	Каша ячневая молочная с маслом	180/10	8,3	8,1	31,4	238,8	2,1	121,9	141,2	28,7	1,8
877,04	Мандарин свежий	120	1,0	0,3	27,4	119,5	9,7	44,3	21,3	13,8	0,2
832	Чай с молоком	200	3,4	4,6	12,5	102,2	1,2	65,6	41,6	6,5	0,1
Итого за Завтрак			16,1	19,5	81,2	567,1	13,0	240,2	226,6	53,2	2,5
Обед											
57	Суп с помидорами, сметаной и курой	250/10/10	4,2	8,4	12,2	122,7	13,1	144,2	80,4	28,8	1,1

288,06/886	Паста Карбонара из куриного филе/Кукуруза "Сладость"	200/5/15	15,6	12,1	48,2	306,5	3,0	220,2	244,4	44,4	2,1
593	Оладья	25	3,7	5,7	12,3	226,0					
856,01	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,5	2,5	4,7	2,8	2,3	0,6
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,7	27,0	110,3	815,9	18,6	373,3	340,2	78,3	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,8	46,5	191,5	1383,0	31,6	613,5	566,8	131,5	6,3
Итого за день			41,8	46,5	191,5	1383,0	31,6	613,5	566,8	131,5	6,3

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
461,1/89	Плов из свинины с куркумой/Огурец свежий "Пикантный"	200/50	12,1	13,1	51,4	435,1	5,2	137,8	163,2	45,8	2,5
826	Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3	120,5	90,0	14,0	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,5	16,4	73,5	585,7	14,5	261,3	262,2	61,8	2,7
Обед											
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	144,2	7,0	106,6	75,7	20,2	0,8
265	Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром	100	13,2	8,7	26,3	288,3	1,2	158,5	195,1	25,1	1,1
790,02	Каша гречневая рассыпчатая	160	5,9	6,2	27,0	163,3		90,2	91,7	19,4	1,4
	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8					
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,6	6,2	2,3	7,5	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,9	27,3	113,7	809,1	18,8	365,7	377,4	75,0	3,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,4	43,7	187,2	1394,8	33,3	627,0	639,6	136,8	6,4
Итого за день			44,4	43,7	187,2	1394,8	33,3	637,0	639,6	136,8	6,4

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
537,09	Омлет натуральный	200	17,1	16,7	36,3	342,8	0,4	202,1	229,9	41,2	1,6
877,05	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	24,6	131,2	3,8	20,3	13,6	11,2	1,3
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	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,6	17,6	81,5	561,5	15,0	227,1	252,5	55,6	3,0
Обед											
36,03	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	19,8	1,3
447,04	Кнеля из свинины с соусом	110/20	10,2	10,7	38,1	348,8	1,1	93,9	158,1	23,9	1,4
710/890	Булгур отварной/Перец "Пикантный"	150/30	6,1	6,2	26,7	162,9	2,6	76,9	126,2	38,6	1,5
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,8	26,5	111,1	819,8	20,9	347,6	378,5	85,1	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,4	44,1	192,6	1381,3	35,9	574,7	631,0	140,7	7,2
Итого за день			45,4	44,1	192,6	1381,3	35,9	574,7	631,0	140,7	7,2

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
284,01	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
790	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	5,8	25,3	153,1		90,2	85,9	19,4	1,3
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	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	3,0
Обед											
71,01	Суп с бобовыми, гренками и курой	250/10/10	8,7	7,5	25,3	192,4	5,6	157,5	115,6	27,9	1,4
233,01	Фахитос с филе индейки	100	11,6	12,8	24,3	247,1	12,3	104,4	160,7	23,1	1,5
815,01/889	Рис отварной/Огурец свежий "Пикантный"	150/25	3,9	5,7	25,9	205,0	2,4	97,4	91,7	30,0	0,8

851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,6	26,8	112,8	803,5	20,3	364,2	380,6	83,8	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,7	44,8	193,9	1283,1	32,4	587,2	645,4	146,2	6,8
Итого за день			45,7	44,8	193,9	1283,1	32,4	587,2	645,4	146,2	6,8

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 и обед 1-4 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	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,5	36,0	206,9		86,5	47,0	8,5	1,2
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	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,9	17,3	69,3	577,1	14,3	233,7	266,1	51,2	2,8
Обед											
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	9,4	121,3	75,2	23,9	1,5
252,05/888	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе/Огурец "Пряный молодец"	200/20	16,1	11,2	43,8	241,6	9,1	203,4	256,1	56,0	2,6
554,02	Блинчик	40	3,7	7,5	22,3	236,0					
844,01	Напиток из груш	200	0,2		25,6	104,1	2,4	8,4	3,7	2,4	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,1	27,7	115,9	777,8	20,9	337,3	347,6	85,1	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,0	45,0	185,2	1354,9	35,2	571,0	613,7	136,3	7,0
Итого за день			45,0	45,0	185,2	1354,9	35,2	571,0	613,7	136,3	7,0
Итого всего средняя			43,6	45,2	190,0	1339,2	34,0	603,4	613,7	137,9	6,7