ООО "Школяр"

СанПиН2.3/2.4.4282-26

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

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
Обед 10-11 классы 265-40 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
Обед 10-11 классы выбор 2											
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	Паста Болоньез из свинины	250/5	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
995,01	Салат "Гринбург"	120	5,5	4,6	30,6	250,6	3,1	110,8	86,6	13,8	1,2
682	Слойка с повидлом	60	5,9	6,5	19,7	175,2	4,0	16,8	18,0	12,0	1,3
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,5	31,4	133,1	951,1	24,1	405,5	388,1	90,3	5,5
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			30,5	31,4	133,1	951,1	24,1	405,5	388,1	90,3	5,5
Итого за день			30,5	31,4	133,1	951,1	24,1	405,5	388,1	90,3	5,5

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
Обед 10-11 классы выбор 2											
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
439,21 /881	Жаркое по - домашнему со свининой/Горошек "Ароматный"	250/35	11,1	12,1	38,3	341,2	3,8	126,1	171,6	16,4	1,8
573	Ватрушка с повидлом	100	12,6	9,1	35,1	272,0	2,9	150,5	136,9	48,3	2,4
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,4	32,1	132,1	949,7	21,4	395,4	404,5	96,4	5,4
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			31,4	32,1	132,1	949,7	21,4	395,4	404,5	96,4	5,4
Итого за день			31,4	32,1	132,1	949,7	21,4	395,4	404,5	96,4	5,4

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
Обед 10-11 классы выбор 2											
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
423,06	Бефстроганов из свинины	110	11,1	11,9	39,6	306,3	2,9	126,1	88,2	21,8	1,4
815,09	Рис отварной	190	4,7	5,6	22,3	184,7	1,1	41,3	123,9	31,2	2,2
659,00	Пицца с куриным филе	100	3,4	4,4	17,7	105,3	0,3	58,7	76,1	25,1	0,8
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,6	31,8	130,7	927,2	21,5	404,7	387,8	101,9	5,7
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			30,6	31,8	130,7	927,2	21,5	404,7	387,8	101,9	5,7
Итого за день			30,6	31,8	130,7	927,2	21,5	404,7	387,8	101,9	5,7

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

Обед 10-11 классы выбор 2												
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
281,02	Куриное филе тушеное в соусе карри	110	15,1	11,1	35,9	255,3	2,8	100,8	168,2	30,0	1,1
790,05 /888	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец "Пряный молодец"	180/20	4,3	7,5	28,5	199,1	11,2	142,0	129,8	38,6	2,7
877	Груша свежая	160	4,0	3,2	13,5	102,1					
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,7	31,2	133,0	881,2	23,4	370,8	391,2	96,5	5,4
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			30,7	31,2	133,0	881,2	23,4	370,8	391,2	96,5	5,4
Итого за день			30,7	31,2	133,0	881,2	23,4	370,8	391,2	96,5	5,4

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
Обед 10-11 классы выбор 2											
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
461,23 /905	Плов из свинины/Помидор свежий "Пикантный"	250/40	18,6	21,7	73,4	586,5	14,6	197,7	221,2	69,3	4,5
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,7	30,3	133,4	932,5	23,0	368,7	368,6	104,7	6,2
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			30,7	30,3	133,4	932,5	23,0	368,7	368,6	104,7	6,2
Итого за день			30,7	30,3	133,4	932,5	23,0	368,7	368,6	104,7	6,2

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
Обед 10-11 классы выбор 2											
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
481,0	Шницель из свинины	100	10,7	9,7	32,3	202,6	0,7	184,1	92,7	34,1	2,6
805,11 /886	Пюре картофельное/Кукуруза "Сладость"	180/30	8,4	8,2	14,6	193,6	2,4	40,0	200,5	20,4	1,0
662,00	Плюшка с маком	100	1,0	0,3	27,4	119,5	9,7	42,3	21,3	13,8	0,2
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,4	27,7	128,9	821,9	28,4	421,3	415,7	103,4	5,5
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			27,4	27,7	128,9	821,9	28,4	421,3	415,7	103,4	5,5
Итого за день			27,4	27,7	128,9	821,9	28,4	421,3	415,7	103,4	5,5

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
Обед 10-11 классы выбор 2											
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
438,12	Гуляш из свинины	100	13,2	8,7	26,3	288,3	1,2	158,5	195,1	25,1	1,1
792,06 /889	Макаронные изедлия отварные/Огурец свежий "Пикантный"	180/50	6,6	6,9	30,4	183,7		108,2	103,1	23,3	1,6
568	Булочка с сыром	100	0,6	1,4	17,3	138,0	5,5	29,3	24,2	18,2	2,3
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,1	27,9	132,7	946,5	24,3	414,8	418,4	98,3	6,2
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			28,1	27,9	132,7	946,5	24,3	414,8	418,4	98,3	6,2
Итого за день			28,1	27,9	132,7	946,5	24,3	414,8	418,4	98,3	6,2

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
Обед 10-11 классы выбор 2											
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	Наггетсы куриные	100	10,2	10,7	38,1	348,8	1,1	93,9	158,1	23,9	1,4
788,1	Картофель отварной с маслом	180	8,4	7,7	17,3	142,3		53,5	121,4	41,5	3,2
877,04	Мандарин свежий	120	1,0	0,3	27,4	119,5	9,7	42,3	21,3	13,8	0,2
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,0	28,6	133,9	941,5	28,0	368,3	400,4	103,0	6,1
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			31,0	28,6	133,9	941,5	28,0	368,3	400,4	103,0	6,1
Итого за день			31,0	28,6	133,9	941,5	28,0	368,3	400,4	103,0	6,1

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
Обед 10-11 классы выбор 2											
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
423,06	Бефстроганов из свинины	110	11,1	11,9	39,6	306,3	2,9	126,1	88,2	21,8	1,4
790,09 /889	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий "Пикантный"	200/40	3,5	4,2	27,1	201,6	3,1	113,2	97,8	35,3	2,7
593	Оладья	25	3,7	5,7	12,3	126,0					
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,3	30,4	146,4	1008,1	11,6	403,5	319,6	89,0	5,6
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			30,8	31,3	131,1	948,9	21,0	381,8	392,1	90,3	5,7
Итого за день			30,8	31,3	131,1	948,9	21,0	381,8	392,1	90,3	5,7

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
Обед 10-11 классы выбор 2											
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
301,04	Фрикасе из куриного филе	110	9,7	7,3	25,2	175,3	7,1	153,7	146,1	31,7	1,9
792,10 /905	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	200/45	8,6	6,4	20,0	99,2	2,2	77,4	144,9	30,9	1,3
680	Слойка с малиной	90	5,9	5,5	32,7	271,3	3,2	16,8	18,0	12,0	0,7
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,4	28,5	132,5	868,8	24,3	383,6	405,9	104,9	5,5
Итого за Обед 10-11 классы выбор 2			31,4	28,5	132,5	868,8	24,3	383,6	405,9	104,9	5,5
Итого за день			31,4	28,5	132,5	868,8	24,3	383,6	405,9	104,9	5,5
Итого всего средняя			30,2	30,0	133,7	922,9	23,0	393,7	390,0	98,8	5,7