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
Обед + полдник (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
Обед и полдник 1-4 классы											
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
Полдник											
680,00	Слойка с малиной	90	6,7	6,9	13,8	152,7	0,1	60,8	63,2	12,6	0,4
877,00	Груша свежая	160	0,4	0,4	9,8	47,0	5,6	16,0	11,0	9,0	1,2
830,02	Чай лимонный	200	3,9	3,8	23,1	142,6	8,2	88,4	90,0	14,0	0,2
Итого за Полдник			11,0	11,1	46,7	342,3	13,9	165,2	164,2	35,6	1,8
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,4	37,4	153,8	1082,9	33,8	546,6	524,6	112,0	5,9
Итого за день			34,4	37,4	153,8	1082,9	33,8	546,6	524,6	112,0	5,9

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 и полдник 1-4 классы											
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
Полдник											
573,06	Ватрушка с повидлом	80	9,3	9,9	17,7	164,1	0,2	119,4	114,3	16,2	0,6
877,03	Банан свежий	200	0,6	0,4	12,4	65,8	3,0	39,6	42,4	16,8	0,7
	Коктейль молочный	200	0,2	0,1	19,4	107,7	5,7	4,9	6,0	3,3	0,2
Итого за Полдник			10,1	10,4	49,5	337,6	8,9	163,9	162,7	36,3	1,5
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			35,5	37,8	161,3	1155,4	29,8	525,8	528,6	123,1	5,3
Итого за день			35,5	37,8	161,3	1155,4	29,8	525,8	528,6	123,1	5,3

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 и полдник 1-4 классы											
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
Полдник											
662,10	Плюшка с маком	90	7,3	9,9	14,2	206,4	2,3	116,5	104,7	16,7	0,5
877,03	Банан свежий	22	0,4	0,4	9,8	47,0	5,6	16,0	11,0	9,0	1,2
833,04	Чай ягодный с клубникой	200			23	92					
Итого за Полдник			7,7	10,3	47,0	345,4	7,9	132,5	115,7	25,7	1,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,3	37,4	163,2	1142,1	28,4	489,0	482,3	103,1	5,4
Итого за день			34,3	37,4	163,2	1142,1	28,4	489,0	482,3	103,1	5,4

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 и полдник 1-4 классы											
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
Полдник											
699	Шарлотка с яблоками	100	6,9	10,5	14,6	204,2	0,1	113,9	93,2	14,5	1,2
877	Апельсин свежий	200	0,8	0,2	7,5	38,0	6,2	35,0	17,0	11,0	0,1
853	Напиток из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	26,1	105,8	0,1	0,7			0,1
Итого за Полдник			8,0	10,8	48,2	348,0	6,4	149,6	110,2	25,5	1,4
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			33,9	36,9	159,8	1061,6	27,4	488,2	468,2	112,5	5,3
Итого за день			33,9	36,9	159,8	1061,6	27,4	488,2	468,2	112,5	5,3

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 и полдник 1-4 классы											
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
Полдник											
694,01	Шаньга с картофелем	100	10,3	8,3	20,3	197,7	0,3	108,0	116,4	19,8	0,4
877,00	Груша свежая	180	0,4	0,4	9,8	47,0	5,6	16,0	11,0	9,0	1,2
826	Какао на молоке	200	0,2	0,1	19,4	107,7	5,7	4,9	6,0	3,3	0,2
Итого за Полдник			10,9	8,8	49,5	352,4	11,6	128,9	133,4	32,1	1,8
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			37,4	35,7	160,6	1168,5	30,7	505,5	489,7	115,4	5,6
Итого за день			37,4	35,7	160,6	1168,5	30,7	505,5	489,7	115,4	5,6

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 и полдник 1-4 классы											
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
Полдник											
662,00	Плюшка с маком	100	6,7	6,9	13,8	152,7	0,1	60,8	63,2	12,6	0,4
877,02	Апельсин свежий	210	0,6	0,4	12,4	65,8	3,0	39,6	42,4	16,8	0,7
846	Напиток из облепихи	200	0,2	0,1	19,4	107,7	5,7	4,9	6,0	3,3	0,2

Итого за Полдник	7,5	7,4	45,6	326,2	8,8	105,3	111,6	32,7	1,3
Итого за Обед и полдник 1-4 классы	33,2	34,4	155,9	1142,1	27,4	478,6	451,8	111,0	5,1
Итого за день	33,2	34,4	155,9	1142,1	27,4	478,6	451,8	111,0	5,1

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 и полдник 1-4 классы											
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
Полдник											
568,00	Булочка с сыром	100	10,3	8,3	20,3	197,7	0,3	108,0	116,4	19,8	0,4
877,05	Яблоко свежее	160	0,4	0,4	9,8	47,0	5,6	16,0	11,0	9,0	1,2
	Коктейль молочный	200	0,2		19,5	103,2	4,8	9,5	4,8	2,6	0,2
Итого за Полдник			10,9	8,7	49,6	347,9	10,7	133,5	132,2	31,4	1,8
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			36,8	36,0	163,3	1157,0	29,5	499,2	509,6	106,4	5,5
Итого за день			36,8	36,0	163,3	1157,0	29,5	499,2	509,6	106,4	5,5

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 и полдник 1-4 классы											
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
Полдник											
573,06	Ватрушка с повидлом	80	7,3	9,9	14,2	206,4	2,3	116,5	104,7	16,7	0,5
877	Банан свежий	180	0,8	0,2	7,5	38,0	6,2	35,0	17,0	11,0	0,1
	Коктейль молочный	200	0,2	0,1	19,4	107,7	5,7	4,9	6,0	3,3	0,2
Итого за Полдник			8,3	10,2	41,1	352,1	14,2	156,4	127,7	31,0	0,8
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			35,1	36,7	152,2	1171,9	35,1	504,0	506,2	116,1	5,0
Итого за день			35,1	36,7	152,2	1171,9	35,1	504,0	506,2	116,1	5,0

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 и полдник 1-4 классы											
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
Полдник											
694	Шаньга с картофелем	75	5,5	6,8	28,0	195,7	6,8	21,8	65,2	14,1	0,9
877,02	Апельсин свежий	220	0,6	0,4	12,4	65,8	3,0	39,6	42,4	16,8	0,7
	Сок 0,2	200	0,7	0,3	24,6	116,7	10,1	12,5	3,4	3,4	0,7
Итого за Полдник			6,8	7,5	65,0	378,2	19,9	73,9	111,0	34,3	2,3
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			33,4	34,3	177,8	1181,7	40,2	438,1	491,6	118,1	6,1
Итого за день			33,4	34,3	177,8	1181,7	40,2	438,1	491,6	118,1	6,1

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 и полдник 1-4 классы											
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 мандарин	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
Полдник											
576,00	Ватрушка со сметаной	100	5,9	10,5	12,3	169,8	3,0	116,8	98,0	12,0	0,3
877,01	Груша свежая	150	0,4	0,4	9,8	47,0	5,6	16,0	11,0	9,0	1,2
	Коктейль молочный	200	0,3	0,1	28,2	116,6	6,0	15,5	12,0	10,4	0,3
Итого за Полдник			6,6	11,0	50,3	333,4	14,6	148,3	121,0	31,4	1,8
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			32,7	38,7	166,2	1111,2	35,5	485,6	468,6	116,5	6,0
Итого за день			32,7	38,7	166,2	1111,2	35,5	485,6	468,6	116,5	6,0
Итого всего средняя			34,7	36,5	161,4	1137,4	31,8	496,1	492,1	113,4	5,5