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) 5-11 классы 442-34 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 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
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
792,15/889	Макароны "Мультицвет" отварные/Огурец свежий "Пикантный"	180/20	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 Завтрак и обед 5-11 классы			52,9	53,9	228,5	1586,3	38,8	650,1	681,3	150,5	9,1
Итого за день			52,6	53,9	228,5	1586,3	38,8	650,1	681,3	150,5	9,1

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 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 рябиной	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
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
242,04	Биточек из свинины и индейки с соусом	110/20	11,1	12,1	38,3	341,2	0,9	126,1	171,6	16,4	1,8
711/881	Булгур отварной/Горошек "Ароматный"	180/25	8,6	5,9	21,6	169,9	2,9	150,5	136,9	48,3	2,4
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1					
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 Завтрак и обед 5-11 классы			53,9	55,2	227,4	1626,9	36,9	669,6	670,1	156,5	9,2
Итого за день			53,9	55,2	227,4	1626,9	36,9	669,6	670,1	156,5	9,2

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 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
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
228,07/886	Плов из индейки с куркумой/Кукуруза "Сладость"	250/35	19,2	21,9	79,6	596,3	4,3	226,1	288,2	78,1	4,4
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 Завтрак и обед 5-11 классы			52,4	54,4	214,3	1621,2	39,8	655,3	674,6	167,0	10,7
Итого за день			52,4	54,4	214,3	1621,2	39,8	655,3	674,6	167,0	10,7

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
Завтрак и обед 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
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
347	Минтай запеченный с сыром, яйцом	100	15,1	11,1	35,9	255,3	2,8	100,8	168,2	30,0	1,1
805,11/888	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	180/30	4,3	7,5	28,5	199,1	11,2	142,0	129,8	38,6	2,7
	Печенье	50	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 Завтрак и обед 5-11 классы			53,1	53,6	227,0	1445,5	38,6	613,2	682,1	164,7	9,2
Итого за день			53,1	53,6	227,0	1445,5	38,6	613,2	682,1	164,7	9,2

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 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
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
246,05	Бигус с куриным филе	250	12,7	16,2	40,7	315,2	11,4	180,9	203,2	57,3	3,8
680	Слойка с малиной	90	5,9	5,5	32,7	271,3	3,2	16,8	18,0	12,0	0,7
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 Завтрак и обед 5-11 классы			52,7	52,6	210,6	1565,2	39,7	643,6	637,9	165,5	9,8
Итого за день			52,7	52,6	210,6	1565,2	39,7	643,6	637,9	165,5	9,8

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 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
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
288,1/86	Паста Карбонара из куриного филе/Кукуруза "Сладость"	250/5/15	19,1	17,9	46,9	396,2	3,1	224,1	293,2	54,5	3,6
877,04	Мандарин свежий	120	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 Завтрак и обед 5-11 классы			48,4	48,1	222,5	1390,8	45,2	700,5	713,7	175,3	9,7
Итого за день			48,4	48,1	222,5	1390,8	45,2	700,5	713,7	175,3	9,7

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 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
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
790,05	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,6	6,9	30,4	183,7		108,2	103,1	23,3	1,6
877	Груша свежая	145	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 Завтрак и обед 5-11 классы			47,1	46,3	226,1	1615,5	41,2	670,4	709,2	158,4	9,9
Итого за день			47,1	46,3	226,1	1615,5	41,2	670,4	709,2	158,4	9,9

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 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
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
711	Булгур отварной	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 Завтрак и обед 5-11 классы			52,4	47,5	217,0	1532,2	42,2	653,0	665,1	170,8	9,7
Итого за день			52,4	47,5	217,0	1532,2	42,2	653,0	665,1	170,8	9,7

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 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
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
815,07	Рис отварной	180	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	12,0	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			30,8	31,3	130,8	948,9	21,0	381,8	392,1	90,3	5,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			53,2	52,2	216,6	1557,4	38,4	642,6	691,1	164,1	9,6
Итого за день			53,2	52,2	216,9	1557,4	38,4	642,6	691,1	164,1	9,6

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 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
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
252,07	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе	250	18,3	13,7	45,2	274,5	9,3	231,1	291,0	62,6	3,2
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 мандарин	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 Завтрак и обед 5-11 классы			54,8	49,7	219,3	1574,2	38,6	633,4	677,8	157,0	8,5
Итого за день			54,8	49,7	219,3	1574,2	38,6	633,4	677,8	157,0	8,5
Итого всего средняя			52,1	51,4	220,9	1551,5	39,9	653,2	680,3	163,0	9,5