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) 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
Обед и полдник 5-11 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
792,15 /889	Макароны "Мультицвет" отварные/Огурец свежий	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	78,3	5,5
Полдник											
680,00	Слойка с малиной	90	8,9	9,2	18,4	203,6	0,1	74,6	78,4	16,8	0,5
877,00	Груша свежая	200	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			13,2	13,4	51,3	393,2	13,9	179,0	179,4	39,8	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			43,7	44,8	184,4	1344,3	38,0	584,5	567,5	118,1	7,4
Итого за день			43,7	44,8	184,4	1344,3	38,0	584,5	567,5	118,1	7,4

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 5-11 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
242,04	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
Полдник											
573,00	Ватрушка с повидлом	100	12,4	13,2	23,6	218,8	0,3	124,3	122,4	21,6	1,0
877,03	Банан свежий	270	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			13,2	13,7	55,4	392,3	9,0	168,8	170,8	41,7	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			44,6	45,8	187,5	1342,0	30,4	564,2	575,3	138,1	7,3
Итого за день			44,6	45,8	187,5	1342,0	30,4	564,2	575,3	138,1	7,3

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 5-11 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
228,07 /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
Полдник											
662	Плюшка с маком	100	9,7	13,2	18,9	245,2	3,1	155,3	139,6	22,3	0,7
877,03	Банан свежий	300	0,4	0,4	9,8	47,0	5,6	16,0	11,0	9,0	1,2
833	Чай ягодный с клубникой	200			23	92					
Итого за Полдник			10,1	13,6	51,7	384,2	8,7	171,3	150,6	31,3	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			40,7	45,4	182,4	1311,4	30,2	576,0	538,4	133,2	7,6
Итого за день			40,7	45,4	182,4	1311,4	30,2	576,0	538,4	133,2	7,6

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 и полдник 5-11 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
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
Полдник											
699,02	Шарлотка с яблоками	120	9,2	11,4	19,5	242,3	0,1	131,9	124,3	19,3	1,6
877	Апельсин свежий	230	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			10,3	11,7	53,1	386,1	6,4	167,6	141,3	30,3	1,8
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			41,0	42,9	186,1	1267,3	29,8	538,4	532,5	126,8	7,2
Итого за день			41,0	42,9	186,1	1267,3	29,8	538,4	532,5	126,8	7,2

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
Обед и полдник 5-11 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
246,05	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
Полдник											
694,02	Шаньга с картофелем	120	11,7	11,1	27,1	243,6	0,4	144,0	155,2	26,4	0,5
877,00	Груша свежая	210	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			12,3	11,6	56,3	398,3	11,7	164,9	172,2	38,7	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			43,0	41,9	189,7	1330,8	34,7	533,6	540,8	143,4	8,1
Итого за день			43,0	41,9	189,7	1330,8	34,7	533,6	540,8	143,4	8,1

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 и полдник 5-11 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
288,1/ 886	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
Полдник											
662	Плюшка с маком	100	8,9	9,2	18,4	203,6	0,1	81,1	84,3	16,8	1,0

877,02	Апельсин свежий	280	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			9,7	9,7	50,2	377,1	8,8	125,6	132,7	36,9	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			37,1	37,4	179,1	1199,0	37,2	546,9	548,4	140,3	7,4
Итого за день			37,1	37,4	179,1	1199,0	37,2	546,9	548,4	140,3	7,4

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 5-11 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
790,05	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
Полдник											
568,00	Булочка с сыром	100	11,7	11,1	27,1	243,6	0,4	144,0	155,2	26,4	0,5
877,05	Яблоко свежее	200	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			12,3	11,5	56,4	393,8	10,8	169,5	171,0	38,0	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			40,4	39,4	189,1	1340,3	35,1	584,3	589,4	136,3	8,1
Итого за день			40,4	39,4	189,1	1340,3	35,1	584,3	589,4	136,3	8,1

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 5-11 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
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
Полдник											
573,00	Втатрушка с повидлом	100	9,7	13,2	18,9	245,2	3,1	155,3	139,6	22,3	0,7
877,03	Банан свежий	230	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			10,7	13,5	45,8	390,9	15,0	195,2	162,6	36,6	1,0
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			41,7	42,1	179,7	1332,4	43,0	563,5	563,0	139,6	7,1
Итого за день			41,7	42,1	179,7	1332,4	43,0	563,5	563,0	139,6	7,1

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 и полдник 5-11 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
815,07	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	12,3	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			27,1	25,6	118,8	822,9	21,0	381,8	392,1	90,3	5,7
Полдник											
694	Шаньга с картофелем	100	8,3	9,1	29,8	200,9	9,1	29,1	86,9	18,8	1,2
877,02	Апельсин свежий	280	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			9,6	9,8	66,8	383,4	22,2	81,2	132,7	39,0	2,6
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			36,7	35,4	185,6	1206,3	43,2	463,0	524,8	129,3	8,3

Итого за день			36,7	35,4	185,6	1206,3	43,2	463,0	524,8	129,3	8,3

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 5-11 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
252,07	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
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	210	0,4	0,4	9,8	47,0	5,6	16,0	11,0	9,0	1,2
	Сок 0,2	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 5-11 классы			38,0	39,5	182,8	1202,2	38,9	531,9	526,9	136,3	7,3
Итого за день			38,0	39,5	182,8	1202,2	38,9	531,9	526,9	136,3	7,3
Итого всего средняя			40,7	41,5	184,6	1287,6	36,1	548,6	550,7	134,1	7,6