ООО "Школяр"

СанПиН2.3/2.4.4282-26

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

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №133
Штуркина Н.С.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 14.09.2026 по 30.12.2026
Обед + полдник (дотация) 2-4 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 2-4 классы											
Обед											
133,03	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	9,5	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	Макаронные изделия "Мультицвет" отварные/Огурец свежий "Пикантный"	160/30	5,2	6,3	29,1	238,1	4,9	105,3	82,3	13,1	1,1
853,01	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	19,7	77,6	3,8	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			23,6	26,3	101,4	714,4	18,2	384,2	368,2	76,6	4,2
Полдник											
565,08	Булочка с корицей	80	5,5	8,1	20,5	210,0					
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
877	Банан свежий	238	2,2	0,2	9,0	45,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1
Итого за Полдник			7,7	8,3	39,5	347,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1
Итого за Обед и полдник 2-4 классы			31,3	34,6	140,9	1062,0	27,2	426,2	388,6	89,8	4,3
Итого за день			31,3	34,6	140,9	1062,0	27,2	426,2	388,6	89,8	4,3

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 2-4 классы											
Обед											
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	5,5	17,3	164,2	6,3	116,6	75,7	24,2	0,9
242	Биточек из свинины и индейки	100	13,5	11,8	25,7	248,9	0,3	124,7	155,6	17,8	1,2
792,02 /881	Каша гречневая с овощами/Горошек "Ароматный"	150/15	5,5	6,1	24,0	169,9	2,9	103,8	114,4	28,4	1,5
	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8					
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	11,1	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			25,8	27,3	110,1	796,3	20,6	355,5	360,6	80,7	4,0
Полдник											
576,05	Ватрушка со сметаной	80	7,6	7,9	23,8	172,7	0,1	92,8	97,1	25,6	0,7
	Коктейль молочный	200			10,0	92,0					
877,00	Груша свежая	157	0,5	0,5	11,8	56,4	9,0	19,2	13,2	10,8	0,9
Итого за Полдник			8,1	8,4	45,6	321,1	9,1	112,0	110,3	36,4	1,6
Итого за Обед и полдник 2-4 классы			33,9	35,7	155,7	1117,4	29,7	467,5	470,9	117,1	5,6
Итого за день			33,9	35,7	155,7	1117,4	29,7	467,5	470,9	117,1	5,6

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 2-4 классы											
Обед											
36,03	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	20,8	1,0
290,22	Плов из индейки с куркумой	200	14,3	17,4	62,2	476,6	5,1	181,3	247,0	56,5	2,8
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	12,6				
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			24,8	27,0	108,5	784,7	19,8	358,1	341,2	80,1	3,8
Полдник											

662,09	Плюшка с маком	85	5,5	8,4	30,7	212,3		0,2			
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
877	Апельсин свежий	195	2,2	0,2	9,0	45,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1
Итого за Полдник			7,7	8,6	49,7	349,9	9,0	42,2	20,4	13,2	0,1
Итого за Обед и полдник 2-4 классы			32,5	35,6	158,2	1134,6	28,8	400,3	361,6	93,3	3,9
Итого за день			32,5	35,6	158,2	1134,6	28,8	400,3	361,6	93,3	3,9

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 2-4 классы											
Обед											
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	10,4	61,3	75,2	20,9	1,6
347,01	Минтай запеченный с сыром, яйцом	110	15,2	12,7	15,9	245,7	1,0	198,1	214,5	26,9	1,0
805,04 /888	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	160/20	3,5	5,3	42,2	186,1	9,6	107,0	51,7	33,1	1,4
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			25,1	27,1	108,4	733,7	21,0	371,3	354,0	83,7	4,1
Полдник											
693	Хачапури слоеные	75	7,3	8,0	24,6	184,0	0,1	120,5	106,6	14,9	0,9
	Коктейль молочный	200			10,0	92,0					
877,10	Мандарин свежий	130	0,5	0,5	11,8	56,4	9,0	19,2	13,2	10,8	0,9
Итого за Полдник			7,8	8,5	46,4	332,4	9,1	139,7	119,8	25,7	1,8
Итого за Обед и полдник 2-4 классы			32,9	35,6	154,8	1066,1	30,1	511,0	473,8	109,4	5,9
Итого за день			32,9	35,6	154,8	1066,1	30,1	511,0	473,8	109,4	5,9

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 2-4 классы											
Обед											
71,01	Суп с бобовыми, гренками и курой	250/10/10	5,7	7,5	25,3	172,4	14,1	57,5	115,6	22,9	1,4
265	Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром	100	11,9	12,1	13,6	308,3	0,2	225,3	205,1	30,2	0,6
710,02 /889	Булгур с овощами/Огурец свежий "Пикантный"	160/30	6,5	6,5	29,5	171,3	2,9	64,8	41,7	23,7	1,4
838,01	Напиток грушевый	200	0,1	0,1	26,5	107,5	1,3	5,5	4,0	3,0	0,7
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			26,3	26,9	106,1	812,7	18,5	357,3	379,0	82,6	4,1
Полдник											
573,06	Ватрушка с повидлом	80	7,5	11,6	28,6	207,9	0,1	94,8	97,8	12,1	1,4
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
877	Банан свежий	235	2,2	0,2	9,0	45,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1
Итого за Полдник			9,7	11,8	47,6	345,5	9,1	136,8	118,2	25,3	1,5
Итого за Обед и полдник 2-4 классы			36,0	38,7	153,7	1158,2	27,6	494,1	497,2	107,9	5,6
Итого за день			36,0	38,7	153,7	1158,2	27,6	494,1	497,2	107,9	5,6

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 2-4 классы											
Обед											
57	Суп с помидорами, сметаной и курой	250/10/10	4,2	6,4	12,2	112,7	8,1	140,2	80,4	28,8	1,3
215,01	Индейка тушеная в белом соусе	100	9,4	8,3	3,3	246,7	0,1	123,7	132,9	14,2	1,0
790	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	5,8	34,7	191,6		114,9	153,5	41,7	1,8
	Печенье	50	4,0	6,5	23,5	124,6					
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	12,6				
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			26,4	27,7	104,3	806,8	20,8	383,0	379,4	87,5	4,1
Полдник											
576,05	Ватрушка со сметаной	80	5,5	8,1	20,5	210,0					
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
877,03	Банан свежий	243	0,5	0,5	11,8	56,4	9,0	19,2	13,2	10,8	0,9
Итого за Полдник			6,0	8,6	42,3	358,4	9,0	19,2	13,2	10,8	0,9
Итого за Обед и полдник 2-4 классы			32,4	36,3	146,6	1165,2	29,8	402,2	392,6	98,3	5,0

Итого за день		32,4	36,3	146,6	1165,2	29,8	402,2	392,6	98,3	5,0

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 2-4 классы											
Обед											
71,01	Суп с бобовыми, гренками и курой	250/10/10	5,7	7,5	25,3	172,4	14,1	57,5	115,6	22,9	1,4
439,11	Жаркое по-домашнему со свининой	200	15,6	17,5	22,6	311,5	4,0	146,0	214,7	46,9	1,1
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	21,5	176,9	2,9	132,7	15,2	12,5	1,5
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			24,3	26,4	106,7	819,8	21,0	341,1	358,1	85,1	4,1
Полдник											
643,02	Пирожок слоеный с клубникой	75	5,5	8,4	30,7	212,3		0,2			
	Коктейль молочный	200			10,0	92,0					
877	Мандарин свежий	185	2,2	0,2	9,0	45,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1
Итого за Полдник			7,7	8,6	49,7	349,9	9,0	42,2	20,4	13,2	0,1
Итого за Обед и полдник 2-4 классы			32,0	35,0	156,4	1169,7	30,0	383,3	378,5	98,3	4,2
Итого за день			32,0	35,0	156,4	1169,7	30,0	383,3	378,5	98,3	4,2

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 и полдник 2-4 классы											
Обед											
36,03	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	20,8	1,0
447,04	Кнеля из свинины с соусом	110/20	8,7	11,2	38,1	278,7	1,1	83,9	158,1	20,9	0,8
710/890	Булгур отварной/Перец "Пикантный"	150/30	6,5	6,2	26,7	202,9	8,1	66,9	76,2	38,6	1,8
871	Напиток лимонный	200	0,2		24,6	103,2	8,8	9,5	4,8	2,6	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			25,9	27,0	116,3	814,9	20,1	337,1	333,3	85,7	3,8
Полдник											
693,05	Хачапури слоеные	60	7,6	7,9	23,8	172,7	0,1	92,8	97,1	25,6	0,7
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
877,00	Груша свежая	140	0,5	0,5	11,8	56,4	9,0	19,2	13,2	10,8	0,9
Итого за Полдник			8,1	8,4	45,6	321,1	9,1	112,0	110,3	36,4	1,6
Итого за Обед и полдник 2-4 классы			34,0	35,4	161,9	1136,0	29,2	449,1	443,6	122,1	5,4
Итого за день			34,0	35,4	161,9	1136,0	29,2	449,1	443,6	122,1	5,4

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 2-4 классы											
Обед											
25,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	5,5	17,3	164,2	6,3	116,6	75,7	24,2	0,9
288,06/905	Паста Карбонара из куриного филе/Помидор свежий "Пикантный"	200/5	18,3	15,7	46,5	353,1	2,3	213,9	238,2	52,4	2,5
	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8					
840,01	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	11,7	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			25,0	23,8	106,9	718,1	20,3	339,4	332,5	82,7	3,6
Полдник											
662	Плюшка с маком	80	7,3	8,0	24,6	184,0	0,1	120,5	106,6	14,9	0,9
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
877	Апельсин свежий	200	2,2	0,2	9,0	45,6	9,0	42,0	20,4	13,2	0,1
Итого за Полдник			9,5	8,2	43,6	321,6	9,1	162,5	127,0	28,1	1,0
Итого за Обед и полдник 2-4 классы			34,5	32,0	150,5	1039,7	29,4	501,9	459,5	110,8	4,6
Итого за день			34,5	32,0	150,5	1039,7	29,4	501,9	459,5	110,8	4,6

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

Обед и полдник 2-4 классы											
Обед											
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	10,4	61,3	75,2	20,9	1,6
292/888	Ризотто с куриным филе/Огурец "Пряный молодец"	200/35	16,2	10,9	34,4	331,9	6,9	278,3	239,6	54,5	1,9
554,02	Блинчик	40	2,7	5,7	22,3	131,0					
838,01	Напиток грушевый	200	0,1	0,1	26,5	107,5	1,3	5,5	4,0	3,0	0,7
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			25,1	25,7	107,4	766,5	18,6	349,3	331,4	81,2	4,2
Полдник											
671,04	Сдоба "Выборгская"	85	11,3	11,9	37,7	304,1	0,2	219,4	174,3	19,4	0,9
	Сок 0,2	200			10,0	92,0					
877,03	Банан свежий	243	0,5	0,5	11,8	56,4	9,0	19,2	13,2	10,8	0,9
Итого за Полдник			11,8	12,4	59,5	452,5	9,2	238,6	187,5	30,2	1,8
Итого за Обед и полдник 2-4 классы			36,9	38,1	166,9	1219,0	27,8	587,9	518,9	111,4	6,0
Итого за день			36,9	38,1	166,9	1219,0	27,8	587,9	518,9	111,4	6,0
Итого всего средняя			33,6	35,7	154,6	1126,8	29,0	462,4	438,5	105,8	5,1