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
Завтрак + обед (дотация) 1 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
Завтрак и обед 1 классы											
Завтрак											
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6		8,4	22,5	4,2	0,4
517,04	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	7,0	9,8	30,3	208,4	1,3	121,1	139,3	26,4	0,6
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	27,5	146,9	4,3	22,7	15,2	12,5	1,5
826	Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9	272,7	267,0	57,1	2,7
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	Макароны "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
Итого за Завтрак и обед 1 классы			39,5	46,0	183,2	1288,9	33,1	656,9	635,2	133,7	6,9
Итого за день			39,5	46,0	183,2	1288,9	33,1	656,9	635,2	133,7	6,9

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
Завтрак и обед 1 классы											
Завтрак											
703,16	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,8	123,0	0,1	106,0	109,5	12,5	0,4
497,03	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,4	13,1	24,8	242,6	1,3	102,3	126,9	30,4	1,9
877,04	Мандарин свежий	135	1,1	0,3	23,1	134,4	4,6	49,9	24,0	15,5	0,2
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
Итого за Завтрак			15,8	17,7	78,5	564,7	14,8	261,1	264,0	60,4	2,6
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
Итого за Завтрак и обед 1 классы			41,6	45,0	188,6	1361,0	35,4	616,6	624,6	141,1	6,6
Итого за день			41,6	45,0	188,6	1361,0	35,4	616,6	624,6	141,1	6,6

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
Завтрак и обед 1 классы											
Завтрак											
530,04	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	13,2	12,1	39,9	308,8	1,1	257,0	243,9	50,0	2,1
	Печенье	50	4,0	6,5	23,5	124,6					
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	12,2	102,5	13,2	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0					

Итого за Завтрак			19,2	19,3	83,6	573,9	14,3	269,5	255,5	54,6	2,6
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
Итого за Завтрак и обед 1 классы			44,0	46,3	192,1	1358,6	34,1	627,6	596,7	134,7	6,4
Итого за день			44,0	46,3	192,1	1358,6	34,1	627,6	596,7	134,7	6,4

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 1 классы											
Завтрак											
513	Каша пшенная молочная с маслом	150/10	12,5	13,8	33,5	258,5	2,1	147,3	157,8	36,8	0,7
877	Груша свежая	180	0,8	0,6	21,3	196,1	11,4	36,4	30,1	17,6	1,9
832	Чай с молоком	200	1,4	1,6	20,5	102,2	0,2	58,6	41,6	6,5	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,6	16,3	80,1	579,6	13,7	244,1	234,9	62,1	2,7
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
Итого за Завтрак и обед 1 классы			40,7	43,4	188,5	1313,3	34,7	615,4	588,9	145,8	6,8
Итого за день			40,7	43,4	188,5	1313,3	34,7	615,4	588,9	145,8	6,8

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 1 классы											
Завтрак											
703,19	Бутерброд с сыром	40/20	7,3	5,6	19,7	164,0	0,1	141,3	146,0	16,7	0,5
537,09	Омлет натуральный	200	9,2	7,6	23,6	227,8	3,7	130,1	110,9	32,6	1,7
554,02	Блинчик	40	2,7	5,7	22,3	131,0					
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
Итого за Завтрак			19,3	19,0	81,4	587,5	12,6	274,3	260,5	51,3	2,3
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
Итого за Завтрак и обед 1 классы			45,6	45,9	187,5	1400,2	31,1	631,6	639,5	133,9	6,4
Итого за день			45,6	45,9	187,5	1400,2	31,1	631,6	639,5	133,9	6,4

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 1 классы											
Завтрак											
284	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	27,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
792	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,5	31,0	206,9	3,2	96,5	47,0	10,5	0,9
833,04	Чай ягодный с облепихой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	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			19,1	16,0	81,8	525,9	12,0	228,4	228,1	51,0	2,4
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
Итого за Завтрак и обед 1 классы			45,5	43,7	186,1	1332,7	32,8	611,4	607,5	138,5	6,5
Итого за день			45,5	43,7	186,1	1332,7	32,8	611,4	607,5	138,5	6,5

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
Завтрак и обед 1 классы											
Завтрак											
703,16	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,8	123,0	0,1	106,0	109,5	12,5	0,4
517,07	Каша рисовая молочная с маслом	180/5	6,2	8,6	26,7	183,6	1,1	32,7	22,7	21,3	0,5
877	Груша свежая	140	0,6	0,5	16,6	152,5	4,3	15,3	23,4	13,7	1,5
826	Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			17,9	16,1	72,2	571,7	14,8	274,5	245,6	61,5	2,6
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
Итого за Завтрак и обед 1 классы			42,2	42,5	178,9	1391,5	35,8	615,6	603,7	146,6	6,7
Итого за день			42,2	42,5	178,9	1391,5	35,8	615,6	603,7	146,6	6,7

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 1 классы											
Завтрак											
538,1	Омлет натуральный с маслом	200/10	11,4	10,6	29,3	227,8	1,7	230,1	215,9	52,6	2,1
554,02	Блинчик	40	2,7	5,7	22,3	131,0					
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	12,2	102,5	13,2	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			15,5	16,8	68,6	484,1	14,9	241,4	223,9	56,4	2,6
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
Итого за Завтрак и обед 1 классы			41,4	43,8	184,9	1299,0	35,0	578,5	557,2	142,1	6,4
Итого за день			41,4	43,8	184,9	1299,0	35,0	578,5	557,2	142,1	6,4

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
Завтрак и обед 1 классы											
Завтрак											
343	Минтай с овощами	100	13,3	11,1	34,0	175,3	4,3	108,9	153,7	30,7	1,1
805,02	Пюре картофельное	150	3,3	5,1	22,1	217,7	10,2	118,1	98,4	29,2	1,3
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,1	16,7	79,1	490,9	14,5	230,5	261,1	61,9	2,5
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

Итого за Завтрак и обед 1 классы	43,1	40,5	186,0	1209,0	34,8	569,9	593,6	144,6	6,1
Итого за день	43,1	40,5	186,0	1209,0	34,8	569,9	593,6	144,6	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
Завтрак и обед 1 классы											
Завтрак											
530,04	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	13,2	12,1	39,9	308,8	1,1	257,0	243,9	50,0	2,1
	Печенье	50	4,0	6,5	23,5	124,6					
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,7	10,8	72,2	12,3	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,9	19,8	82,2	543,6	13,4	263,8	254,3	56,5	2,4
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
Итого за Завтрак и обед 1 классы			44,0	45,5	189,6	1310,1	32,0	613,1	585,7	137,7	6,6
Итого за день			44,0	45,5	189,6	1310,1	32,0	613,1	585,7	137,7	6,6
Итого всего средняя			42,8	44,3	186,5	1326,4	33,9	613,7	603,3	139,9	6,5