ООО "Школяр"

СанПиН2.3/2.4.4282-26

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

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №131
Осадчая Г.А.

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 индивидуальное

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											
945,01	Салат из свежих помидор	120	1,2	12,2	4,1	133,8	27	19,5	29,2	21,9	1
130,03	Щи из капусты с курой	250	3,7	6,6	8,9	109,8	32,9	56,3	64,7	25,9	1,4
814,03	Рис отварной	180	4,5	8,7	48	301,6		11,8	98,7	32,8	0,7
877	Груша свежая	250	1,1	0,8	64,3	272,4	13,1	50,5	41,8	31,4	6,1
840,01	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	14,7	4,7	6	3,3	0,2
Итого за Обед			10,6	28,4	150,6	921,3	87,7	142,9	240,4	115,2	9,3
Полдник											
824,06	Фасоль стручковая с растительным маслом	200	3,7	7,4	8,9	127,4	187,2	81	80	52,2	2,2
877,05	Яблоко свежее	180	0,7	0,7	53,4	227,4	17,8	29,2	19,6	16	4
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			4,5	8,1	85,3	446,8	205	110,2	99,6	68,3	6,1
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			15,1	36,5	235,9	1368,1	292,7	253,1	340	183,4	15,5
Итого за день			15,1	36,5	235,9	1368,1	292,7	253,1	340	183,4	15,5

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											
942	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	102,5	9	24,4	38,8	12,8	0,6
17,01	Рассольник Домашний с курой	250	4	6,7	14,4	134,5	25,4	35,6	79,4	29	1,3
781,04	Картофель запечёный	180	3,7	6,7	30,2	196,7	37,1	25,2	109	43	1,7
877,05	Яблоко свежее	180	0,7	0,7	53,4	227,4	17,8	29,2	19,6	16	4
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	50	6,2	2,3	7,5	0,4
Итого за Обед			9,4	25,6	125,6	777,4	139,3	120,6	249	108,4	8
Полдник											
708,02	Брокколи с растительным маслом	180	5,2	7	12,4	120,3	167	93,5	124,8	39,6	1,4
877	Груша свежая	210	0,9	0,7	54	228,8	11	42,4	35,1	26,3	5,1
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			6,1	7,7	89,4	441,1	178	135,9	159,9	66	6,5
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			15,5	33,3	215	1218,5	317,3	256,5	408,9	174,4	14,4
Итого за день			15,5	33,3	215	1218,5	317,3	256,5	408,9	174,4	14,4

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											
65,01	Суп картофельный	250	2,5	3	19,9	116,7	24	26,3	78,5	31,6	1,2
823	Смесь Лечо тушеная с растительным маслом	180	1,9	6,3	10,7	107,2		3,7	0,9	0,2	
890	Перец "Пикантный"	80	1	4,1	3,7	55,7	152	9	12,8	5,5	0,4
877,02	Апельсин свежий	230	2,2	0,5	53,9	241	144,2	82,5	55,3	31,3	0,8
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78	20				
Итого за Обед			7,5	13,8	107,5	598,6	340,2	121,6	147,5	68,6	2,5
Полдник											
824,03	Фасоль стручковая	150	2,8	5,6	6,7	95,6	140,4	61,4	60,1	39,2	1,6
877,03	Банан свежий	200	3,1	1	73,8	320,3	20,9	17,4	58,5	87,8	1,3
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			6	6,6	103,6	507,9	161,3	78,8	118,7	127	3
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			13,5	20,4	211,1	1106,5	501,5	200,4	266,2	195,6	5,4
Итого за день			13,5	20,4	211,1	1106,5	501,5	200,4	266,2	195,6	5,4

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
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
918	Салат "Здоровье"	100	1,5	5,1	4	68,8	34,5	47,9	35,9	15,8	0,9
5,03	Борщ с курой	250	3,7	6,5	12,3	123	23,2	56,4	68,7	29	1,6
792,11	Макаронные изделия отварные	200	7,5	7,9	47,9	292,5		20,3	60,7	11,3	1,1
877,02	Апельсин свежий	260	2,4	0,5	60,9	272,5	163	93,3	62,5	35,3	0,9
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
Итого за Обед			15,4	20,2	151,2	862,4	220,7	218,5	227,8	91,5	4,7
Полдник											
777,06	Капуста цветная отварная с растительным маслом	200	5,2	7,6	8,7	125,3	145,6	61,4	107,7	35,8	3
877	Груша свежая	250	1,1	0,8	64,3	272,4	13,1	50,5	41,8	31,4	6,1
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			6,3	8,4	96,1	489,8	158,7	112	149,5	67,2	9,1
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			21,6	28,5	247,3	1352,2	379,4	330,4	377,3	158,6	13,7
Итого за день			21,6	28,5	247,3	1352,2	379,4	330,4	377,3	158,6	13,7

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											
945,01	Салат из свежих помидор	120	1,2	12,2	4,1	133,8	27	19,5	29,2	21,9	1
66,03	Суп с бобовыми	250	6,1	5,6	19,8	153,6	16,3	54,2	93,1	39,7	2,4
808,03	Рагу с цветной капустой и брокколи	180	3,6	10	22,8	195,6	40,4	42,5	100,6	42,8	1,6
877	Груша свежая	230	1	0,7	59,2	250,6	12	46,5	38,5	28,8	5,6
853,01	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
Итого за Обед			12,2	28,5	124,5	811,2	99,4	170,1	275,1	136,6	11
Полдник											
777,03	Капуста цветная отварная с маслом	150	3,9	5,7	6,6	94	109,2	46,1	80,8	26,9	2,2
877,05	Яблоко свежее	180	0,7	0,7	53,4	227,4	17,8	29,2	19,6	16	4
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			4,6	6,4	82,9	413,4	127	75,3	100,4	42,9	6,2
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			16,8	35	207,4	1224,6	226,4	245,4	375,5	179,5	17,2
Итого за день			16,8	35	207,4	1224,6	226,4	245,4	375,5	179,5	17,2

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											
945,01	Салат из свежих помидор	120	1,2	12,2	4,1	133,8	27	19,5	29,2	21,9	1
54	Суп из овощей с помидорами и курой	250	3,8	6,6	11,4	121,6	25,4	34	71,5	26,9	1,2
788,17	Картофель с растительным маслом	200	4	7,8	32,6	216,9	40	27,4	117,6	46,4	1,9
877	Груша свежая	230	1	0,7	59,2	250,6	12	46,5	38,5	28,8	5,6
856,01	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,5	2,5	4,7	2,8	2,3	0,6
Итого за Обед			10,1	27,4	133,7	830,5	107	132,1	259,5	126,3	10,3
Полдник											
824,05	Фасоль стручковая с растительным маслом	180	3,4	6,7	8,1	114,7	168,5	72,9	72	47	2
877,05	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	44,5	189,5	14,9	24,4	16,3	13,4	3,3
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			4	7,3	75,5	396,2	183,3	97,3	88,3	60,4	5,3
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			14	34,7	209,2	1226,7	290,3	229,4	347,9	186,6	15,6
Итого за день			14	34,7	209,2	1226,7	290,3	229,4	347,9	186,6	15,6

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											
17,01	Рассольник Домашний с курой	250	4	6,7	14,4	134,5	25,4	35,6	79,4	29	1,3

777,06	Капуста цветная отварная с растительным маслом	200	5,2	7,6	8,7	125,3	145,6	61,4	107,7	35,8	3
890	Перец "Пикантный"	100	1,2	5,1	4,7	69,7	190	11,3	16,1	6,9	0,5
877,03	Банан свежий	250	3,9	1,3	92,3	400,4	26,1	21,8	73,2	109,7	1,7
846,01	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	50	6,2	2,3	7,5	0,4
Итого за Обед			14,6	22,1	145,4	846,2	437,2	136,3	278,6	188,9	6,8
Полдник											
814,01	Рис отварной	150	3,8	7,3	40	251,3		9,8	82,3	27,3	0,6
877	Груша свежая	230	1	0,7	59,2	250,6	12	46,5	38,5	28,8	5,6
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			4,7	8	122,1	593,9	12	56,3	120,7	56,2	6,2
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			19,4	30,1	267,6	1440,1	449,2	192,6	399,3	245,1	13
Итого за день			19,4	30,1	267,6	1440,1	449,2	192,6	399,3	245,1	13

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											
946,02	Салат из свежих помидор и огурцов	120	1	12,2	3,4	128,4	18,9	24,4	37,9	18,6	0,8
65,01	Суп картофельный	250	2,5	3	19,9	116,7	24	26,3	78,5	31,6	1,2
824,05	Фасоль стручковая с растительным маслом	180	3,4	6,7	8,1	114,7	168,5	72,9	72	47	2
877,02	Апельсин свежий	240	2,3	0,5	56,2	251,5	150,5	86,1	57,7	32,6	0,8
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78	20				
Итого за Обед			9,2	22,3	106,9	689,3	381,9	209,8	246,1	129,9	4,9
Полдник											
708,02	Брокколи с растительным маслом	180	5,2	7	12,4	120,3	167	93,5	124,8	39,6	1,4
877	Груша свежая	240	1	0,7	61,8	261,5	12,6	48,5	40,1	30,1	5,9
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			6,2	7,8	97,1	473,8	179,5	142	164,9	69,7	7,2
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			15,4	30,1	204	1163,1	561,4	351,8	411	199,6	12,1
Итого за день			15,4	30,1	204	1163,1	561,4	351,8	411	199,6	12,1

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											
918	Салат "Здоровье"	100	1,5	5,1	4	68,8	34,5	47,9	35,9	15,8	0,9
66,03	Суп с бобовыми	250	6,1	5,6	19,8	153,6	16,3	54,2	93,1	39,7	2,4
788,17	Картофель с растительным маслом	200	4	7,8	32,6	216,9	40	27,4	117,6	46,4	1,9
877,05	Яблоко свежее	180	0,7	0,7	53,4	227,4	17,8	29,2	19,6	16	4
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
Итого за Обед			12,6	19,3	135,9	772,5	108,6	159,3	266,2	118	9,2
Полдник											
777,05	Капуста цветная отварная с растительным маслом	180	4,7	6,9	7,9	112,8	131	55,3	97	32,2	2,7
877,03	Банан свежий	230	3,6	1,2	84,9	368,4	24	20	67,3	100,9	1,5
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			8,3	8,1	115,8	573,2	155,1	75,3	164,2	133,2	4,2
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			20,8	27,3	251,7	1345,6	263,6	234,7	430,4	251,2	13,4
Итого за день			20,8	27,3	251,7	1345,6	263,6	234,7	430,4	251,2	13,4

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											
942	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	102,5	9	24,4	38,8	12,8	0,6
5,03	Борщ с курой	250	3,7	6,5	12,3	123	23,2	56,4	68,7	29	1,6
708,02	Брокколи с растительным маслом	180	5,2	7	12,4	120,3	167	93,5	124,8	39,6	1,4
877,02	Апельсин свежий	240	2,3	0,5	56,2	251,5	150,5	86,1	57,7	32,6	0,8
838,01	Напиток грушевый	200	0,1	0,1	26,5	107,5	1,3	5,5	4	3	0,7
Итого за Обед			12	24,3	109,7	704,8	350,9	265,8	293,9	117,1	5
Полдник											
824,05	Фасоль стручковая с растительным маслом	180	3,4	6,7	8,1	114,7	168,5	72,9	72	47	2
877,03	Банан свежий	250	3,9	1,3	92,3	400,4	26,1	21,8	73,2	109,7	1,7

	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			7,3	8	123,4	607,1	194,6	94,7	145,2	156,7	3,6
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			19,3	32,2	233	1311,9	545,5	360,5	439,1	273,8	8,6
Итого за день			19,3	32,2	233	1311,9	545,5	360,5	439,1	273,8	8,6
Итого всего средняя			17,1	30,8	228,2	1275,7	382,7	265,5	379,6	204,8	12,9