



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



СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ № 86  
Сенцова Н.А.

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**Период действия с 16.02.2026 по 29.05.2026**  
**Обед 5-11 классы 265-40 рублей**

День: понедельник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	143,7	6,7	105,9	101,4	21,5	0,8			
422,11	Тефтели из свинины и куриного филе	100	12,3	11,6	35,5	302,5	2,1	124,4	157,7	35,4	1,2			
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,2	17,4	124,4								
873	Шарлотка с бананом	100	5,4	5,9	17,1	135,7		80,2	82,8	11,9	1,2			
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	3,1	61,2	49,6	14,8	1,6			
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6	10,2	12,5	3,4	3,4	0,7			
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		3,6	10,8	2,4				
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,6</b>	<b>28,6</b>	<b>131,4</b>	<b>899,0</b>		<b>2,4</b>	<b>7,2</b>	<b>1,6</b>				
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>30,6</b>	<b>28,6</b>	<b>131,4</b>	<b>899,0</b>		<b>22,1</b>	<b>390,2</b>	<b>412,9</b>	<b>91,0</b>	<b>5,5</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>30,6</b>	<b>28,6</b>	<b>131,4</b>	<b>899,0</b>		<b>22,1</b>	<b>390,2</b>	<b>412,9</b>	<b>91,0</b>	<b>5,5</b>		

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	182,9	10,1	66,3	75,2	15,9	0,8			
43,06	Суфле Рыбка из горбуши	100	8,5	10,3	26,7	220,4	1,5	109,5	180,2	28,3	0,8			
472,96	Пюре картофельное/Огурец	180/30	10,3	8,7	32,4	231,3	10,9	129,4	90,1	28,4	2,8			
873	Шарлотка с грушей	100	5,0	3,9	14,2	106,6								
27,2	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7		30,5	134,2	1,6	22,8	40,2	9,8	1,5			
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6	0,1	85,6	13,8	11,2	0,4			
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		3,6	10,8	2,4				
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>132,8</b>	<b>951,4</b>		<b>2,4</b>	<b>7,2</b>	<b>1,6</b>				
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>132,8</b>	<b>951,4</b>		<b>24,2</b>	<b>419,6</b>	<b>417,5</b>	<b>97,6</b>	<b>6,3</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>132,8</b>	<b>951,4</b>		<b>24,2</b>	<b>419,6</b>	<b>417,5</b>	<b>97,6</b>	<b>6,3</b>		

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>Обед 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	27,3	169,2	9,1	136,6	95,7	29,2	1,2			
29/23,2	Паста Карбонара из филе куриного/Кукуруза "Сладость"	250/5/30	23,7	19,3	61,7	472,8	6,1	261,4	292,1	49,7	3,9			
585,96	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	28,2	116,6	6,0	15,5	12,0	10,4	0,3			
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4				
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6				
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,4</b>	<b>28,9</b>	<b>133,2</b>	<b>834,6</b>		<b>2,4</b>	<b>7,2</b>	<b>1,6</b>				
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>31,4</b>	<b>28,9</b>	<b>133,2</b>	<b>834,6</b>		<b>21,2</b>	<b>419,5</b>	<b>417,8</b>	<b>93,3</b>	<b>5,4</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>31,4</b>	<b>28,9</b>	<b>133,2</b>	<b>834,6</b>		<b>21,2</b>	<b>419,5</b>	<b>417,8</b>	<b>93,3</b>	<b>5,4</b>		

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	

Обед 5-11 классы												
Обед												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	39,4	129,2	6,3	141,2	71,0	15,7	0,9	
23,02	Курица запеченная	100	11,4	9,2		308,6	1,2	107,1	172,2	17,2	1,4	
463,96 /954	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	9,8	10,1	43,7	290,5	3,6	126,4	146,5	56,2	3,2	
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0					
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,2</b>	<b>28,6</b>	<b>118,5</b>	<b>882,3</b>	<b>21,1</b>	<b>380,7</b>	<b>407,7</b>	<b>93,1</b>	<b>5,5</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>28,2</b>	<b>28,6</b>	<b>118,5</b>	<b>882,3</b>	<b>21,1</b>	<b>380,7</b>	<b>407,7</b>	<b>93,1</b>	<b>5,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>28,2</b>	<b>28,6</b>	<b>118,5</b>	<b>882,3</b>	<b>21,1</b>	<b>380,7</b>	<b>407,7</b>	<b>93,1</b>	<b>5,5</b>	

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	27,6	179,2	8,6	88,2	96,2	14,0	1,8	
506,01	Наггетсы куриные	100	12,1	7,5	5,8	173,8		92,9	163,3	41,3	0,9	
541,02 /22,2	Рагу овощное/Горошек "Ароматный"	180/30	4,4	12,4	44,9	301,9	13,2	108,1	106,6	21,3	2,2	
638,04	Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	131,2	0,9	72,6	19,2	11,0	0,5	
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,3</b>	<b>28,2</b>	<b>124,5</b>	<b>862,1</b>	<b>22,7</b>	<b>367,8</b>	<b>403,3</b>	<b>91,6</b>	<b>5,4</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>28,3</b>	<b>28,2</b>	<b>124,5</b>	<b>862,1</b>	<b>22,7</b>	<b>367,8</b>	<b>403,3</b>	<b>91,6</b>	<b>5,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>28,3</b>	<b>28,2</b>	<b>124,5</b>	<b>862,1</b>	<b>22,7</b>	<b>367,8</b>	<b>403,3</b>	<b>91,6</b>	<b>5,4</b>	

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
168,13	Суп - пюре из овощей с гречками и курой	250/10/10	5,8	7,0	19,0	161,9	8,9	193,8	104,7	23,5	1,8	
403,96 /954	Плов из говядины/Огурец свежий "Пикантный"	250/30	19,5	21,3	54,1	591,7	6,6	164,7	281,7	62,4	3,4	
585,96	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	28,2	116,6	6,0	15,5	12,0	10,4	0,3	
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,6</b>	<b>29,4</b>	<b>117,3</b>	<b>946,2</b>	<b>21,5</b>	<b>380,0</b>	<b>416,4</b>	<b>100,3</b>	<b>5,5</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>28,6</b>	<b>29,4</b>	<b>117,3</b>	<b>946,2</b>	<b>21,5</b>	<b>380,0</b>	<b>416,4</b>	<b>100,3</b>	<b>5,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>28,6</b>	<b>29,4</b>	<b>117,3</b>	<b>946,2</b>	<b>21,5</b>	<b>380,0</b>	<b>416,4</b>	<b>100,3</b>	<b>5,5</b>	

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	27,6	179,2	8,6	88,2	96,2	14,0	1,8	
29/954	Паста Карбонара из филе куриного/Помидор свежий "Пикантный"	250/5/30	18,7	20,4	47,1	464,5	11,5	211,9	278,2	71,2	3,2	
638,04	Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	131,2	0,9	72,6	19,2	11,0	0,5	
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,5</b>	<b>28,7</b>	<b>120,9</b>	<b>850,9</b>	<b>21,0</b>	<b>378,7</b>	<b>411,6</b>	<b>100,2</b>	<b>5,5</b>	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>30,5</b>	<b>28,7</b>	<b>120,9</b>	<b>850,9</b>	<b>21,0</b>	<b>378,7</b>	<b>411,6</b>	<b>100,2</b>	<b>5,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>30,5</b>	<b>28,7</b>	<b>120,9</b>	<b>850,9</b>	<b>21,0</b>	<b>378,7</b>	<b>411,6</b>	<b>100,2</b>	<b>5,5</b>	

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	182,9		10,1	66,3	75,2	15,9	0,8
673,11	Кнели из свинины и куриного филе	100	10,1	10,8	31,2	231,6		0,5	76,1	125,3	33,9	1,6
463,96	Каша гречневая	180/30	8,3	6,7	37,3	242,1		0,5	210,2	143,7	36,1	1,5
23,2	рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"											
873	Шарлотка с бананом	100	5,4	5,9	17,1	135,7		3,1	61,2	49,6	14,8	1,6
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0		10,0				
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6						
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			3,6	10,8	2,4	
<b>Итого за Обед</b>			30,8	32,7	134,0	946,3		24,2	2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			30,8	32,7	134,0	946,3		24,2	419,8	411,8	104,7	5,5
<b>Итого за день</b>			30,8	32,7	134,0	946,3		24,2	419,8	411,8	104,7	5,5

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	27,3	169,2		9,1	136,6	95,7	29,2	1,2
20,19/954	Жаркое по-домашнему с говядиной/Огурец свежий "Пикантный"	250/30	21,4	22,5	42,1	538,6		14,3	179,6	283,7	50,4	3,8
588,96	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7		30,5	134,2		0,1	85,6	13,8	11,2	0,4
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			29,5	32,0	115,9	918,0		23,5	407,8	411,2	94,8	5,4
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			29,5	32,0	115,9	918,0		23,5	407,8	411,2	94,8	5,4
<b>Итого за день</b>			29,5	32,0	115,9	918,0		23,5	407,8	411,2	94,8	5,4

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед 5-11 классы</b>												
<b>Обед</b>												
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	39,4	129,2		6,3	141,2	71,0	15,7	0,9
63,02	Фрикадельки из филе индейки	100	12,8	9,4	22,5	189,3		0,3	117,0	163,4	50,1	1,1
516,04	Рис припущенный	180	6,8	5,4	14,2	178,2			69,8	56,4	10,2	1,4
873	Шарлотка с мандаринами	100	5,2	6,8	24,7	278,3		11,5	62,6	61,3	19,5	0,8
631,04	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	21,9	114,6		5,0	7,1	4,4	3,6	1,0
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
<b>Итого за Обед</b>			31,1	30,8	133,9	942,8		23,1	401,9	369,1	101,9	5,2
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			31,1	30,8	133,9	942,8		23,1	401,9	369,1	101,9	5,2
<b>Итого за день</b>			31,1	30,8	133,9	942,8		23,1	401,9	369,1	101,9	5,2
<b>Итого всего средняя</b>			30,1	30,0	126,2	903,4		22,5	396,6	407,9	96,9	5,5