

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

Согласовано:
Директор МАOU СОШ №142 "Гринбург"
Обожина Н.С.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 29.02.2024 по 31.05.2024

Завтрак (дотация) 5-11 классы 98-52 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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
403,96	Плов из мяса	300	17,7	35,3	69,7	649,5		5,6			65,8	228,9	48,5	3,6
12,02	"Эко-чай" фруктовый со смородиной чёрной	200	0,4	0,1	16,2	63,8		30,1			10,7	13,2	9,1	1,1
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			20,4	36,3	102,5	793,5		35,7			136	436,9	98,2	7,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,4	36,3	102,5	793,5		35,7			136	436,9	98,2	7,8
Итого за день			20,4	36,3	102,5	793,5		35,7			136	436,9	98,2	7,8

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
29	Паста Карбонара	250/5	19,4	14,3	48,7	424		1,9			34,7	221,6	79,3	2,2
872	Подгарнировка "Гринбург"	45	0,6	4,5	4,2	59,2		17,3			23	11,1	6,4	0,4
12,03	"Эко-чай" фруктовый с облепихой	200	0,4	0,8	15,9	69,5		30,1			8,6	9,6	8,9	1,1
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			22,8	20,6	85,3	632,8		49,4			125,9	437,1	135,1	6,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,8	20,6	85,3	632,8		49,4			125,9	437,1	135,1	6,8
Итого за день			22,8	20,6	85,3	632,8		49,4			125,9	437,1	135,1	6,8

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
401,15	Гуляш из мяса "Митбург"	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
463,12	"Агро-греча" рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
11,05	"Эко-чай" лимонный	200	0,2		15,2	58,1		1,3			6,5	8,9	4,8	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			23,2	40,3	84,5	773,1		16			147,8	522,9	134,5	11,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			23,2	40,3	84,5	773,1		16			147,8	522,9	134,5	11,2
Итого за день			23,2	40,3	84,5	773,1		16			147,8	522,9	134,5	11,2

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
5,39	Тефтели рыбные "Фишбург"	100	16,5	13,7	11,5	229,1		0,8			53,5	45,5	44,6	2,7
472,17	"Агро-пюре" картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
685,09	"Эко-чай" с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			23	23,7	74,3	581,3		35,8			181,6	333,3	127,1	7,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			23	23,7	74,3	581,3		35,8			181,6	333,3	127,1	7,9
Итого за день			23	23,7	74,3	581,3		35,8			181,6	333,3	127,1	7,9

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
416,89	Биточки из мяса "Митбург"	100	13,7	32,1	16,5	404,8		0,2			44,6	161,2	23,6	1,6
516,16	Агро-макароны отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
12,04	"Эко-чай" фруктовый с клубникой	200	0,5		16,3	63,3		9,1			11,3	11,7	7,1	1,1
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			22,8	41,6	94,8	821,8		20,9			139,9	390,6	79,2	6,3
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,8	41,6	94,8	821,8		20,9			139,9	390,6	79,2	6,3
Итого за день			22,8	41,6	94,8	821,8		20,9			139,9	390,6	79,2	6,3

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9		5,5			82	306,7	127	5,9
872	Подгарнировка "Гринбург"	50	0,7	5	4,6	65,7		19,3			25,6	12,3	7,1	0,5
12,02	"Эко-чай" фруктовый со смородиной чёрной	200	0,4	0,1	16,2	63,8		30,1			10,7	13,2	9,1	1,1
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			21,1	18,3	77,3	572,6		54,8			177,7	527	183,7	10,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,1	18,3	77,3	572,6		54,8			177,7	527	183,7	10,5
Итого за день			21,1	18,3	77,3	572,6		54,8			177,7	527	183,7	10,5

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
28	Паста Болоньез	250/5	18,5	36	49,6	583,9		3,2			36,6	197,8	32,3	2,5
872	Подгарнировка "Гринбург"	45	0,6	4,5	4,2	59,2		17,3			23	11,1	6,4	0,4
685,09	"Эко-чай" с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			21,7	41,4	85,3	780,4		20,6			124,4	411,9	83,6	6,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,7	41,4	85,3	780,4		20,6			124,4	411,9	83,6	6,8
Итого за день			21,7	41,4	85,3	780,4		20,6			124,4	411,9	83,6	6,8

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
416,89	Биточки из мяса "Митбург"	100	13,7	32,1	16,5	404,8		0,2			44,6	161,2	23,6	1,6
466,14	"Агро-рис" припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
685,09	"Эко-чай" с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1			5,3	8,3	4,4	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			20,6	41,5	96,3	816,7		11,9			138,1	395,1	79,9	6,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,6	41,5	96,3	816,7		11,9			138,1	395,1	79,9	6,5
Итого за день			20,6	41,5	96,3	816,7		11,9			138,1	395,1	79,9	6,5

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
20,26	Жаркое по-домашнему с индейкой	250	11,6	13,7	39,4	318,1		31,6			64,4	204,8	67,5	3,1
872	Подгарнировка "Гринбург"	50	0,7	5	4,6	65,7		19,3			25,6	12,3	7,1	0,5
11,05	"Эко-чай" лимонный	200	0,2		15,2	58,1		1,3			6,5	8,9	4,8	0,9

899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			14,9	19,6	75,7	522,1		52,2			155,9	420,9	119,9	7,5
Итого за Завтрак 5-11 классы			14,9	19,6	75,7	522,1		52,2			155,9	420,9	119,9	7,5
Итого за день			14,9	19,6	75,7	522,1		52,2			155,9	420,9	119,9	7,5

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 5-11 классы														
Завтрак														
63,18	Фрикадельки из филе куриного "Чикенбург"	100	13,4	8,5	12,2	209,3		0,2			49,8	161,4	71,9	1,5
516,16	Агро-макароны отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
686,02	"Эко-чай" с лимоном	200/7	0,3		15,3	59,4		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			22,3	18	89,5	622,3		14,7			141,9	388,8	125,6	6,1
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,3	18	89,5	622,3		14,7			141,9	388,8	125,6	6,1
Итого за день			22,3	18	89,5	622,3		14,7			141,9	388,8	125,6	6,1
Итого всего средняя			21,3	30,1	86,5	691,7		31,2			146,9	426,4	116,7	7,7