



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



СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Согласовано:
Директор MAOU GOSH №142 "Гринбург"
Обожина Н.С.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 29.02.2024 по 31.05.2024

Завтрак (дотация) 1-4 классы 85-20 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2		4,5			53,7	207,4	41,9	3,1
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			19	34,1	88,5	716,1		34,6			123,9	415,4	91,6	7,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			19	34,1	88,5	716,1		34,6			123,9	415,4	91,6	7,3
Итого за день			19	34,1	88,5	716,1		34,6			123,9	415,4	91,6	7,3

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 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"	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			21,5	17,7	76,4	567,9		39,7			89,3	353,1	115,4	5,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			21,5	17,7	76,4	567,9		39,7			89,3	353,1	115,4	5,3
Итого за день			21,5	17,7	76,4	567,9		39,7			89,3	353,1	115,4	5,3

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
257,15	Каша пшеничная молочная "Буренка" с маслом	200/10	8,8	12,8	46	322,5		1			141,7	205,8	66,2	3,8
285,01	Омлет с сыром	100	13,1	15,9	1,8	203,6		0,6			73	224,2	41,8	2
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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			23,5	29,3	72,7	631,5		1,7			255,7	555,1	136,7	8,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			23,5	29,3	72,7	631,5		1,7			255,7	555,1	136,7	8,5
Итого за день			23,5	29,3	72,7	631,5		1,7			255,7	555,1	136,7	8,5

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
43,16	Суфле Рыбка "Фишбург"	100	15,2	17,3	11	254,3		1,1			60,1	46,7	38,3	2,4
472,16	"Агро-пюре" картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
872	Подгарнировка "Гринбург"	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			20,3	25,1	64,2	545,3		28,4			161,2	273,8	104,3	6,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			20,3	25,1	64,2	545,3		28,4			161,2	273,8	104,3	6,7
Итого за день			20,3	25,1	64,2	545,3		28,4			161,2	273,8	104,3	6,7

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
1,04	Бутерброд с маслом	40/10	3,7	9	20,5	176,7					9,9	24,6	5,1	0,4
333,06	Агро-макаронны с сыром	200	11,7	11	45,7	319		0,6			22,2	162,7	11,8	0,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
642,06	"Эко-какао" на молоке	200	1,6	1,7	23,6	111,5		2,4			64,1	58,1	10,3	0,7
Итого за Завтрак			17,4	21,7	101	653,2		16			112,1	256,5	36,3	4,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,4	21,7	101	653,2		16			112,1	256,5	36,3	4,2
Итого за день			17,4	21,7	101	653,2		16			112,1	256,5	36,3	4,2

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 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"	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			19,7	15	67,9	501,1		43,3			138,6	441,7	163,2	9
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,7	15	67,9	501,1		43,3			138,6	441,7	163,2	9
Итого за день			19,7	15	67,9	501,1		43,3			138,6	441,7	163,2	9

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 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"	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			20,5	38,6	76,5	716,4		12,2			89	328,5	64,2	5,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			20,5	38,6	76,5	716,4		12,2			89	328,5	64,2	5,4
Итого за день			20,5	38,6	76,5	716,4		12,2			89	328,5	64,2	5,4

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
257,16	Каша рисовая молочная "Буренка" с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1		1			141,3	134,2	25,3	1,1
297,96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,3	20,2	33,9	427,8		0,9			317,2	379,8	48,3	1,4
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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			35,1	32,5	105,8	839,4		11			505,5	642,6	105,1	5,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			35,1	32,5	105,8	839,4		11			505,5	642,6	105,1	5,4
Итого за день			35,1	32,5	105,8	839,4		11			505,5	642,6	105,1	5,4

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 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
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	14,2	14,6	71,1	456,4		32,9			130,4	408,6	112,8	7
Итого за Завтрак 1-4 классы	14,2	14,6	71,1	456,4		32,9			130,4	408,6	112,8	7
Итого за день	14,2	14,6	71,1	456,4		32,9			130,4	408,6	112,8	7

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 классы														
Завтрак														
94,04	Запеканка Пикантная с филе куриным "Чикенбург"	100	13,2	13,4	5,1	220,4		0,1			42,7	168,9	69,6	1,8
516,15	Агро-макароны отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
872	Подгарнировка "Гринбург"	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			20,4	20,8	70,3	560,4		7,9			111,5	344,3	111	5,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			20,4	20,8	70,3	560,4		7,9			111,5	344,3	111	5,5
Итого за день			20,4	20,8	70,3	560,4		7,9			111,5	344,3	111	5,5
Итого всего средняя			21,2	24,9	79,4	618,8		22,7			171,7	401,9	104	6,4