

Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степашова 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 + обед (дотация) 1-4 классы 212-99 рублей

День: понедельник

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 и обед 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
Обед														
756,03	"Фермерский" суп картофельный с рыбными консервами	250	4,3	4,7	16,1	120,2		11			30,4	84,4	22,8	1,1
673,14	Кнели из мяса "Митбург"	100	14,2	30,3	6,4	353,6		0,4			67,8	185,2	28,4	1,7
468,07	"Агро-бобы" отварные	150	16,1	5,5	40,3	264,9					70,6	158,8	63,1	5,1
872	Подгарнировка "Гринбург"	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
660,03	"Эко-компот" из мандарин	200	0,3		23,3	89,6		14,8			14,1	6,6	4,3	0,1
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			39,1	43,8	115,9	990,2		33,9			252,8	637,7	164,3	11,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			58,1	78	204,4	1706,3		68,5			376,6	1053,1	255,9	18,6
Итого за день			58,1	78	204,4	1706,3		68,5			376,6	1053,1	255,9	18,6

День: вторник

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 и обед 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
Обед														
120,15	"Фермерский" Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	11	133,3		34,9			64,4	70	27,7	1,4
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
463,13	"Агро-каша" перловая рассыпчатая	150	4,7	4,9	36,9	201,3					27,4	162,5	48,6	1,8
872	Подгарнировка "Гринбург"	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
638,09	"Эко-компот" из кураги	200	1		33,2	129,7		0,8			32,4	29,2	21	2,5
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			25,2	46,2	114,5	950,9		46,5			211,5	596,9	162,7	10,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			46,7	63,8	190,9	1518,8		86,3			300,7	949,9	278,1	15,9
Итого за день			46,7	63,8	190,9	1518,8		86,3			300,7	949,9	278,1	15,9

День: среда

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 и обед 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					255,7	555,1	136,7	8,5
Обед														
138,14	"Фермерский" Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,7	6,8	23,5	180,1		13,6			52,9	105,8	41,5	2,5
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
482,16	"Агро-капуста" тушеная	150	3,6	4,4	16,6	121		88,3			97,6	63,4	32,5	2,1
872	Подгарнировка "Гринбург"	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
705,06	"Эко-напиток" из шиповника	200	0,8		25	106,7		240			13,5	4	4	5,7
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			29,9	46,6	111,3	974,6		349,9			278,4	537	147,3	15,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			53,4	75,9	184	1606,1		351,6			534,1	1092,1	284	23,7
Итого за день			53,4	75,9	184	1606,1		351,6			534,1	1092,1	284	23,7

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 и обед 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
Обед														
134,34	"Фермерский" Суп Крестьянский с мясом	250/10	3,6	6,6	11,9	118,5		20,4			41	64,2	25,4	1,5
431,04	Печень по-строгановски	100	13,8	12,1	3,8	179,1		26			25,5	264,8	17,6	7
463,13	"Агро-каша" перловая рассыпчатая	150	4,7	4,9	36,9	201,3					27,4	162,5	48,6	1,8
872	Подгарнировка "Гринбург"	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
660,03	"Эко-компот" из мандарин	200	0,3		23,3	89,6		14,8			14,1	6,6	4,3	0,1
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			26,5	26,9	105,7	750,4		68,9			177,8	700,7	141,6	13,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			46,8	52	169,9	1295,7		97,3			339	974,4	246	20,4
Итого за день			46,8	52	169,9	1295,7		97,3			339	974,4	246	20,4

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 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
Обед														
110,24	"Фермерский" Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3		23,7			66,2	74,1	38,7	1,7
1,36	Азу из мяса "Митбург"	100	11,4	29,4	2,4	319,4		1,7			21,2	130,5	19,5	1,6
466,13	"Агро-рис" припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
872	Подгарнировка "Гринбург"	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
701,06	"Эко-напиток" из вишни	200	0,2		26,8	102		3,8			9,7	7,5	6,5	0,4
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			23,4	45,9	114,3	940,8		36,9			188,1	466,6	123,1	8,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40,8	67,7	215,4	1594		52,9			300,2	723,1	159,3	12,4
Итого за день			40,8	67,7	215,4	1594		52,9			300,2	723,1	159,3	12,4

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 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
Обед														
120,15	"Фермерский" Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	11	133,3		34,9			64,4	70	27,7	1,4
1,36	Азу из мяса "Митбург"	100	11,4	29,4	2,4	319,4		1,7			21,2	130,5	19,5	1,6
463,13	"Агро-каша" перловая рассыпчатая	150	4,7	4,9	36,9	201,3					27,4	162,5	48,6	1,8
932,01	"Эко-компот" из чернослива	200	0,6		31,4	122,6		0,8			20,3	20,8	25,5	3,3
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			24,4	44,1	109,6	912,2		37,4			193	581,4	164,2	11,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,1	59,1	177,4	1413,3		80,6			331,6	1023,1	327,4	20,3
Итого за день			44,1	59,1	177,4	1413,3		80,6			331,6	1023,1	327,4	20,3

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 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
Обед														
138,14	"Фермерский" Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	7,7	6,8	23,5	180,1		13,6			52,9	105,8	41,5	2,5
23,07	Курица запеченная "Чикенбург"	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
240,07	"Агро-картофель" запечённый	150	3,1	5,2	30,4	173,2		23,2			22,7	89,6	37	1,5
872	Подгарнировка "Гринбург"	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
588,06	"Эко-компот" из смеси сухофруктов	200	0,6		30,2	118,5					2,9	4	1,9	0,1
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			38	41,6	113,9	960,1		44,5			177,8	627,5	154,9	9,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			58,5	80,1	190,4	1676,5		56,7			266,8	956,1	219,1	15
Итого за день			58,5	80,1	190,4	1676,5		56,7			266,8	956,1	219,1	15

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 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
Обед														
110,24	"Фермерский" Борщ со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3		23,7			66,2	74,1	38,7	1,7
422,24	Тефтели "Митбург"	100	12,4	32,5	15,9	401,2		2,3			45,4	154,6	23,7	1,6
463,13	"Агро-каша" перловая рассыпчатая	150	4,7	4,9	36,9	201,3					27,4	162,5	48,6	1,8
872	Подгарнировка "Гринбург"	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
6,02	"Эко-напиток" Витошка	200			18,6	74		20						
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			25,1	49,2	115,9	986,8		53,7			209	593,9	156,7	8,4
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			60,2	81,6	221,7	1826,1		64,7			714,5	1236,4	261,8	13,9
Итого за день			60,2	81,6	221,7	1826,1		64,7			714,5	1236,4	261,8	13,9

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 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
Обед														
129,44	"Фермерский" Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9		12,4			42,9	94,5	31,9	1,6
20,41	Голубцы Ленивые "Митбург"	108	10,4	15,4	13,5	230,9		34,3			61,6	126,1	25,5	2,2
468,07	"Агро-бобы" отварные	150	16,1	5,5	40,3	264,9					70,6	158,8	63,1	5,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
705,06	"Эко-напиток" из шиповника	200	0,8		25	106,7		240			13,5	4	4	5,7
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			36,1	30,7	138,3	956		299,6			264,2	592,1	176,4	19,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			50,3	45,4	209,4	1412,4		332,5			394,6	1000,6	289,2	26,9
Итого за день			50,3	45,4	209,4	1412,4		332,5			394,6	1000,6	289,2	26,9

День: пятница
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 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
Обед														
135,14	"Фермерский" Суп из овощей со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	7,6	13,7	136,1		19,9			48,3	75,1	27,2	1,3
430,05	Запеканка картофельная с мясом	250	19,8	19,3	45,2	422,5		32,9			45,9	290,5	69,8	4,4
683,02	"Эко-напиток" из смородины	200	0,3	0,1	25,8	100,8		50			9,5	8,3	7,8	0,4
899,06	Батон Витаминизированный	45	2,1	0,9	14,9	72,2					53,6	175,4	36,5	2,8
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	25	1,7	0,5	12,9	63,5					6,1	22,3	6,4	0,4
Итого за Обед			27,8	28,4	112,6	795		102,8			163,3	571,5	147,6	9,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			48,2	49,1	182,9	1355,4		110,7			274,8	915,8	258,5	14,7
Итого за день			48,2	49,1	182,9	1355,4		110,7			274,8	915,8	258,5	14,7
Итого всего средняя			50,7	65,3	194,6	1540,5		130,2			383,3	992,5	257,9	18,2