



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

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

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**Период действия с 29.02.2024 по 31.05.2024**  
**Обед (дотация) 1-4 классы 127-79 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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2		4,5			53,7	207,4	41,9	3,1
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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			24,7	41	122,6	932,6		38			151,4	447	103,9	6,9
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			24,7	41	122,6	932,6		38			151,4	447	103,9	6,9
<b>Итого за день</b>			24,7	41	122,6	932,6		38			151,4	447	103,9	6,9

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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
29	Паста Карбонара	250/5	19,4	14,3	48,7	424		1,9			34,7	221,6	79,3	2,2
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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			27,8	23,9	118,3	811,2		37,6			174,6	464,5	159,9	8,4
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			27,8	23,9	118,3	811,2		37,6			174,6	464,5	159,9	8,4
<b>Итого за день</b>			27,8	23,9	118,3	811,2		37,6			174,6	464,5	159,9	8,4

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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
751,05	"Фермерский" Суп картофельный с бобовыми с гречками и мясом	250/10/10	8,5	7,1	29	206,8		13,6			54,8	112,3	42,8	2,6
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
463,11	"Агро-греча" рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			32,2	45,7	126,4	1027,7		264,5			189,8	579,3	162,5	17,3
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			32,2	45,7	126,4	1027,7		264,5			189,8	579,3	162,5	17,3
<b>Итого за день</b>			32,2	45,7	126,4	1027,7		264,5			189,8	579,3	162,5	17,3

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

Обед 1-4 классы														
Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
134,33	"Фермерский" Суп Крестьянский со сметаной и мясом	250/10/10	3,9	8,6	12,2	139,1		20,4			49,6	70,2	26,2	1,5
5,38	Тефтели рыбные "Фишбург"	90	14,9	12,3	10,3	206,2		0,7			48,1	40,9	40,2	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
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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			25,8	27,3	97,8	718,7		55,4			204,7	358,4	137,1	7,7
Итого за Обед 1-4 классы			25,8	27,3	97,8	718,7		55,4			204,7	358,4	137,1	7,7
Итого за день			25,8	27,3	97,8	718,7		55,4			204,7	358,4	137,1	7,7

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
Обед 1-4 классы														
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
416,87	Биточки из мяса "Митбург"	90	12,3	28,9	14,8	364,3		0,2			40,1	145,1	21,3	1,4
516,15	Агро-макаронные 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
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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			25,5	45,3	122,1	973,6		35,4			186,9	420,7	111	6,9
Итого за Обед 1-4 классы			25,5	45,3	122,1	973,6		35,4			186,9	420,7	111	6,9
Итого за день			25,5	45,3	122,1	973,6		35,4			186,9	420,7	111	6,9

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
Обед 1-4 классы														
Обед														
129,43	"Фермерские" Щи из квашеной капусты со сметаной и мясом	250/10/10	3,3	8,4	8,4	123,1		19,6			66,2	69,3	27,3	1,6
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
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			30,9	27,6	142,8	948,2		36,6			240,1	601,6	229,6	14,2
Итого за Обед 1-4 классы			30,9	27,6	142,8	948,2		36,6			240,1	601,6	229,6	14,2
Итого за день			30,9	27,6	142,8	948,2		36,6			240,1	601,6	229,6	14,2

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
Обед 1-4 классы														
Обед														
751,05	"Фермерский" Суп картофельный с бобовыми с гречками и мясом	250/10/10	8,5	7,1	29	206,8		13,6			54,8	112,3	42,8	2,6
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
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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			31,3	46,3	136,2	1059,8		24,5			147,6	462,6	111,9	7,7
Итого за Обед 1-4 классы			31,3	46,3	136,2	1059,8		24,5			147,6	462,6	111,9	7,7
Итого за день			31,3	46,3	136,2	1059,8		24,5			147,6	462,6	111,9	7,7

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
416,88	Биточки из мяса "Митбург" с соусом	100	11,5	26,2	15,4	342,3		0,7			51,5	139,4	22,5	1,7
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
6,02	"Эко-напиток" Витошка	200			18,6	74		20						
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			22,9	42,5	116,7	924,5		52,1			192	414,1	108,6	7
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			22,9	42,5	116,7	924,5		52,1			192	414,1	108,6	7
<b>Итого за день</b>			22,9	42,5	116,7	924,5		52,1			192	414,1	108,6	7

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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
20,26	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"	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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			20,7	25,4	112,1	747,3		291,7			174	451,9	138,2	12,9
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			20,7	25,4	112,1	747,3		291,7			174	451,9	138,2	12,9
<b>Итого за день</b>			20,7	25,4	112,1	747,3		291,7			174	451,9	138,2	12,9

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
<b>Обед 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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
63,17	Фрикадельки из филе куриного "Чикенбург"	90	12	7,6	11	188,4		0,2			44,8	145,3	64,7	1,4
516,15	Агро-макарены отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
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	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			25	21,3	114,3	757,9		70,1			163,2	417,7	141,4	6,2
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>			25	21,3	114,3	757,9		70,1			163,2	417,7	141,4	6,2
<b>Итого за день</b>			25	21,3	114,3	757,9		70,1			163,2	417,7	141,4	6,2
<b>Итого всего средняя</b>			26,7	34,6	120,9	890,2		90,6			182,4	461,8	140,4	9,5