



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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 29.02.2024 по 31.05.2024

Завтрак 10-11 классы выбор 2 (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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-11 класс выбор 2														
Завтрак														
267,09	Наггетсы куриные "Чикенбург"	100	13,8	8,8	13,4	221,9					31,8	156,4	71,7	1,8
240,09	"Агро-картофель" запечённый	200	4,1	6,9	40,6	230,9		30,9			30,3	119,5	49,3	2,1
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			20,4	16,7	85,6	590,2		31			126,9	479	166	7,8
Итого за 10-11 класс выбор 2			20,4	16,7	85,6	590,2		31			126,9	479	166	7,8
Итого за день			20,4	16,7	85,6	590,2		31			126,9	479	166	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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-11 класс выбор 2														
Завтрак														
5,4	Тефтели рыбные с соусом тар-тар "Фишбург"	100	12,8	11,6	10,4	191,9		1,4			68,1	39,1	30,7	1,9
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
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	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			20,6	21	108,3	676,2		13,8			188,7	293,8	103,6	8,4
Итого за 10-11 класс выбор 2			20,6	21	108,3	676,2		13,8			188,7	293,8	103,6	8,4
Итого за день			20,6	21	108,3	676,2		13,8			188,7	293,8	103,6	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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-11 класс выбор 2														
Завтрак														
711,02	Чахохбили "Чикенбург"	100	10,7	13,8	6,7	192,7		17,2			43,6	138	23,7	1,5
516,16	Агро-макаронны 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
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
705,06	"Эко-напиток" из шиповника	200	0,8		25	106,7		240			13,5	4	4	5,7
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			25,8	26,9	129,6	842		271,8			159,6	415,9	91,1	11,7
Итого за 10-11 класс выбор 2			25,8	26,9	129,6	842		271,8			159,6	415,9	91,1	11,7
Итого за день			25,8	26,9	129,6	842		271,8			159,6	415,9	91,1	11,7

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-11 класс выбор 2														
Завтрак														
3,7	Филе куриное запеченое с овощами "Чикенбург"	100	14,4	22,5	7,3	321		7,1			44,8	222,1	81,6	1,9
463,15	"Агро-греча" рассыпчатая	200	10,2	7,9	55,1	318,5					67,9	242,4	81,4	6,7
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	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			27,3	31,4	102,3	809,3					186,2	666	207,8	11,8
Итого за 10-11 класс выбор 2			27,3	31,4	102,3	809,3					186,2	666	207,8	11,8
Итого за день			27,3	31,4	102,3	809,3					186,2	666	207,8	11,8

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-11 класс выбор 2														
Завтрак														
20,16	Жаркое по-домашнему с мясом	300	15,4	32,9	42,3	516,7		34,2			55,5	254,1	69,7	3,7
635,02	"Эко-компот" из клубники	200	0,5		32	122,5		15			10,6	5,8	4,5	0,4
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			18,2	33,8	90,9	719,4		49,2			125,7	454,7	114,8	7,1
Итого за 10-11 класс выбор 2			18,2	33,8	90,9	719,4		49,2			125,7	454,7	114,8	7,1
Итого за день			18,2	33,8	90,9	719,4		49,2			125,7	454,7	114,8	7,1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-11 класс выбор 2														
Завтрак														
444,23	Фрикасе из филе куриного "Чикенбург"	100	10,1	8,9	4,7	165,7		16			28,3	122,5	57,2	1,2
466,14	"Агро-рис" припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3
872	Поджаренная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
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	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			17,2	18,4	85,6	584,2		57,7			127,1	361,3	118,1	6,4
Итого за 10-11 класс выбор 2			17,2	18,4	85,6	584,2		57,7			127,1	361,3	118,1	6,4
Итого за день			17,2	18,4	85,6	584,2		57,7			127,1	361,3	118,1	6,4

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-11 класс выбор 2														
Завтрак														
422,24	Тефтели "Митбург"	100	12,4	32,5	15,9	401,2		2,3			45,4	154,6	23,7	1,6
45,09	"Агро-пюре" картофельное с зеленым горошком	200	3,2	7,6	24,9	175		18,3			54,7	94,5	33,4	1,3
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	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			18,2	41	72,7	715,8		23,6			167,7	453,8	103	6,9
Итого за 10-11 класс выбор 2			18,2	41	72,7	715,8		23,6			167,7	453,8	103	6,9
Итого за день			18,2	41	72,7	715,8		23,6			167,7	453,8	103	6,9

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-11 класс выбор 2														
Завтрак														
34,03	Салат "Гринбург"	100	3,2	5,8	0,9	77,7		6			13,8	44,8	19,2	0,6
516,09	"Агро-макаронны" в соусе Песто	170/10	6,2	5,7	43,4	239,2					18,9	54,1	10,9	0,9
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
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	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
Итого за Завтрак			17,2	15,9	109,5	633,8		39,2			109,4	324,3	86,6	5,9
Итого за 10-11 класс выбор 2			17,2	15,9	109,5	633,8		39,2			109,4	324,3	86,6	5,9
Итого за день			17,2	15,9	109,5	633,8		39,2			109,4	324,3	86,6	5,9

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
10-11 класс выбор 2														
Завтрак														
309,07	Рыба в соусе бешамель "Фишбург"	100	14,1	12,6	6,2	190		0,3			68,9	28,5	32,8	2
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
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			21,1	22	86,3	604		14,7			165,2	263,9	89,9	7
Итого за 10-11 класс выбор 2			21,1	22	86,3	604		14,7			165,2	263,9	89,9	7
Итого за день			21,1	22	86,3	604		14,7			165,2	263,9	89,9	7

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
10-11 класс выбор 2														
Завтрак														
402,02	Азу из свинины	300	16,3	36,3	37,7	533,5		28,2			47,7	245,8	60,5	3,5
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			18,9	37,2	69,3	670,9		28,3			112,5	448,9	105,4	7,4
Итого за 10-11 класс выбор 2			18,9	37,2	69,3	670,9		28,3			112,5	448,9	105,4	7,4
Итого за день			18,9	37,2	69,3	670,9		28,3			112,5	448,9	105,4	7,4
Итого всего средняя			20,5	26,4	94	684,6		55,1			146,9	416,2	118,6	8