



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



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

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			19	34,1	88,5	716,1		34,6			123,9	415,4	91,6	7,3
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			19	34,1	88,5	716,1		34,6			123,9	415,4	91,6	7,3
<b>Итого за день</b>			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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			21,5	17,7	76,4	567,9		39,7			89,3	353,1	115,4	5,3
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			21,5	17,7	76,4	567,9		39,7			89,3	353,1	115,4	5,3
<b>Итого за день</b>			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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			23,5	29,3	72,7	631,5		1,7			255,7	555,1	136,7	8,5
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			23,5	29,3	72,7	631,5		1,7			255,7	555,1	136,7	8,5
<b>Итого за день</b>			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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			20,3	25,1	64,2	545,3		28,4			161,2	273,8	104,3	6,7
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			20,3	25,1	64,2	545,3		28,4			161,2	273,8	104,3	6,7
<b>Итого за день</b>			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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого за Завтрак</b>		17,4	21,7	101	653,2		16			112,1	256,5	36,3	4,2
	<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>		17,4	21,7	101	653,2		16			112,1	256,5	36,3	4,2
	<b>Итого за день</b>		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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого за Завтрак</b>		19,7	15	67,9	501,1		43,3			138,6	441,7	163,2	9
	<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>		19,7	15	67,9	501,1		43,3			138,6	441,7	163,2	9
	<b>Итого за день</b>		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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого за Завтрак</b>		20,5	38,6	76,5	716,4		12,2			89	328,5	64,2	5,4
	<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>		20,5	38,6	76,5	716,4		12,2			89	328,5	64,2	5,4
	<b>Итого за день</b>		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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого за Завтрак</b>		35,1	32,5	105,8	839,4		11			505,5	642,6	105,1	5,4
	<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>		35,1	32,5	105,8	839,4		11			505,5	642,6	105,1	5,4
	<b>Итого за день</b>		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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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



<b>Итого за Завтрак</b>	14,2	14,6	71,1	456,4		32,9		130,4	408,6	112,8	7
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>	14,2	14,6	71,1	456,4		32,9		130,4	408,6	112,8	7
<b>Итого за день</b>	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)			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>Завтрак 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			20,4	20,8	70,3	560,4		7,9			111,5	344,3	111	5,5
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			20,4	20,8	70,3	560,4		7,9			111,5	344,3	111	5,5
<b>Итого за день</b>			20,4	20,8	70,3	560,4		7,9			111,5	344,3	111	5,5
<b>Итого всего средняя</b>			21,2	24,9	79,4	618,8		22,7			171,7	401,9	104	6,4