



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



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Период действия с 29.02.2024 по 31.05.2024
Обед + полдник (дотация) 1-4 классы индивидуальное (212-99 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное														
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
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	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	41,2	124,9	944		38			168	501	114,8	7,7
Полдник														
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
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327		16,1			34,4	67,3	24	3,1
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			31,1	44,8	195	1271		54,1			202,4	568,3	138,8	10,8
Итого за день			31,1	44,8	195	1271		54,1			202,4	568,3	138,8	10,8

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное														
Обед														
120,16	"Фермерские" Щи с мясом	250/10	3,6	6,4	10,7	112,7		34,9			55,8	64	26,9	1,4
29	Паста Карбонара	250/5	19,4	14,3	48,7	424		1,9			34,7	221,6	79,3	2,2
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	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	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			28,3	22,1	131,7	848		50,6			198,6	523,5	179	11,4
Полдник														
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
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327		16,1			34,4	67,3	24	3,1
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			34,3	25,7	201,8	1175		66,7			233	590,8	203	14,5
Итого за день			34,3	25,7	201,8	1175		66,7			233	590,8	203	14,5

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное														
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
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	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			31,8	45,5	123,2	1012,4					204,5	626,7	172	18,1
Полдник														
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
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327		16,1			34,4	67,3	24	3,1
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			37,8	49,1	193,3	1339,4		280,6			238,9	694	196	21,2
Итого за день			37,8	49,1	193,3	1339,4		280,6			238,9	694	196	21,2

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+полдник 1-4 классы индивидуальное														
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
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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
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			26,3	25,5	111,1	755,4		68,3			228,7	417,3	156,2	10,7
Полдник														
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
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327		16,1			34,4	67,3	24	3,1
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			32,3	29,1	181,2	1082,4		84,4			263,1	484,6	180,2	13,8
Итого за день			32,3	29,1	181,2	1082,4		84,4			263,1	484,6	180,2	13,8

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное														
Обед														
110,25	"Фермерский" Борщ с мясом	250/10	3,6	6,4	14,5	127,7		23,7			57,7	68,1	37,9	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-макаронь отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
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			25,7	41,5	133,6	984,1		40,7			200,8	474,8	127,3	9,7
Полдник														
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
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327		16,1			34,4	67,3	24	3,1
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			31,7	45,1	203,7	1311,1		56,8			235,2	542,1	151,3	12,8
Итого за день			31,7	45,1	203,7	1311,1		56,8			235,2	542,1	151,3	12,8

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+полдник 1-4 классы индивидуальное														
Обед														
129,45	"Фермерские" Щи из квашеной капусты с мясом	250/10	3	6,4	8,1	102,5		19,6			57,6	63,3	26,5	1,5
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9		5,5			82	306,7	127	5,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
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			25,5	20,1	118,5	769,7		38,8			235,5	599,4	230,9	16,1
Полдник														
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
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327		16,1			34,4	67,3	24	3,1
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			31,5	23,7	188,6	1096,7		54,9			269,9	666,7	254,9	19,2
Итого за день			31,5	23,7	188,6	1096,7		54,9			269,9	666,7	254,9	19,2

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+полдник 1-4 классы индивидуальное														
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
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	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			30,9	46,2	133	1044,4		24,5			162,2	510,1	121,4	8,5
Полдник														
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
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327		16,1			34,4	67,3	24	3,1
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			36,9	49,8	203,1	1371,4		40,6			196,6	577,4	145,4	11,6
Итого за день			36,9	49,8	203,1	1371,4		40,6			196,6	577,4	145,4	11,6

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
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное														
Обед														
110,25	"Фермерский" Борщ с мясом	250/10	3,6	6,4	14,5	127,7		23,7			57,7	68,1	37,9	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
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
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			23,1	38,7	128,2	934,9		57,4			205,9	468,2	124,9	9,8
Полдник														
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
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327		16,1			34,4	67,3	24	3,1
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			29,1	42,3	198,3	1261,9		73,5			240,3	535,5	148,9	12,9
Итого за день			29,1	42,3	198,3	1261,9		73,5			240,3	535,5	148,9	12,9

День: четверг

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+полдник 1-4 классы индивидуальное														
Обед														
129,46	"Фермерский" Рассольник Ленинградский с мясом	250/10	4,3	6,5	20,1	151,3		12,4			34,3	88,5	31,1	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	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			20,8	23,6	114,1	738,1		291,7			182,1	499,9	148,3	13,7
Полдник														
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
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327		16,1			34,4	67,3	24	3,1
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			26,8	27,2	184,2	1065,1		307,8			216,5	567,2	172,3	16,8
Итого за день			26,8	27,2	184,2	1065,1		307,8			216,5	567,2	172,3	16,8

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное														
Обед														
135,15	"Фермерский" Суп из овощей с мясом	250/10	3,6	6,5	13,3	122,8		19,9			38,5	67,9	26,1	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-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
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			25,3	22,4	118,1	782,3		77,8			180,3	469,3	154,1	7,2
Полдник														
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
	Сок 0,2	200			23	92								
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327		16,1			34,4	67,3	24	3,1
Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально			31,3	26	188,2	1109,3		93,9			214,7	536,6	178,1	10,3
Итого за день			31,3	26	188,2	1109,3		93,9			214,7	536,6	178,1	10,3
Итого всего средняя			32,3	36,3	193,8	1208,3		111,3			231,1	576,3	176,9	14,4