



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 приготовляемых 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>														
<b>Обед</b>														
131,04	"Фермерский" Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,5		18,5			32,6	78	33,8	1,5
477,04	"Агро-капуста" цветная отварная	150		4,3	0,1	39,3					8,4	1	1,6	0,2
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
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>10,9</b>	<b>13</b>	<b>127,2</b>	<b>644,3</b>		<b>46,3</b>			<b>151,7</b>	<b>346,2</b>	<b>104,2</b>	<b>8,2</b>
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>70,1</b>	<b>327</b>		<b>16,1</b>			<b>34,4</b>	<b>67,3</b>	<b>24</b>	<b>3,1</b>
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>			<b>16,9</b>	<b>16,6</b>	<b>197,3</b>	<b>971,3</b>		<b>62,4</b>			<b>186,1</b>	<b>413,5</b>	<b>128,2</b>	<b>11,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>16,9</b>	<b>16,6</b>	<b>197,3</b>	<b>971,3</b>		<b>62,4</b>			<b>186,1</b>	<b>413,5</b>	<b>128,2</b>	<b>11,3</b>

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+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>														
<b>Обед</b>														
120,17	"Фермерский" Щи из капусты с картофелем	250	2	5	10,7	93,7		34,9			54,4	48	25	1,3
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"	100	1,4	10	9,3	131,5		38,5			51,2	24,6	14,2	1
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>13,3</b>	<b>21,3</b>	<b>129,1</b>	<b>737,8</b>		<b>87,2</b>			<b>241,1</b>	<b>473</b>	<b>160,6</b>	<b>11,9</b>
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>70,1</b>	<b>327</b>		<b>16,1</b>			<b>34,4</b>	<b>67,3</b>	<b>24</b>	<b>3,1</b>
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>			<b>19,3</b>	<b>24,9</b>	<b>199,2</b>	<b>1064,8</b>		<b>103,3</b>			<b>275,5</b>	<b>540,3</b>	<b>184,6</b>	<b>15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>19,3</b>	<b>24,9</b>	<b>199,2</b>	<b>1064,8</b>		<b>103,3</b>			<b>275,5</b>	<b>540,3</b>	<b>184,6</b>	<b>15</b>

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+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>														
<b>Обед</b>														
131,04	"Фермерский" Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,5		18,5			32,6	78	33,8	1,5
463,11	"Агро-греча" рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
482,16	"Агро-капуста" тушеная	150	3,6	4,4	16,6	121		88,3			97,6	63,4	32,5	2,1
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>19</b>	<b>14,3</b>	<b>146,1</b>	<b>772,8</b>			<b>359,8</b>		<b>270,2</b>	<b>535,9</b>	<b>183,2</b>	<b>19,6</b>
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>70,1</b>	<b>327</b>		<b>16,1</b>			<b>34,4</b>	<b>67,3</b>	<b>24</b>	<b>3,1</b>
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			<b>25</b>	<b>17,9</b>	<b>216,2</b>	<b>1099,8</b>		<b>375,9</b>			<b>304,6</b>	<b>603,2</b>	<b>207,2</b>	<b>22,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25</b>	<b>17,9</b>	<b>216,2</b>	<b>1099,8</b>		<b>375,9</b>			<b>304,6</b>	<b>603,2</b>	<b>207,2</b>	<b>22,7</b>

**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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>														
<b>Обед</b>														
134,35	"Фермерский" Суп Крестьянский с крупой	250	2	5,2	11,9	99,5		20,4			39,6	48,2	23,5	1,3
472,17	"Агро-пюре" картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>10,5</b>	<b>12,8</b>	<b>106,1</b>	<b>562,1</b>		<b>71,5</b>			<b>189,2</b>	<b>379,8</b>	<b>121</b>	<b>8,4</b>
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>70,1</b>	<b>327</b>		<b>16,1</b>			<b>34,4</b>	<b>67,3</b>	<b>24</b>	<b>3,1</b>
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			<b>16,5</b>	<b>16,4</b>	<b>176,2</b>	<b>889,1</b>		<b>87,6</b>			<b>223,6</b>	<b>447,1</b>	<b>145</b>	<b>11,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>16,5</b>	<b>16,4</b>	<b>176,2</b>	<b>889,1</b>		<b>87,6</b>			<b>223,6</b>	<b>447,1</b>	<b>145</b>	<b>11,5</b>

**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
<b>Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>														
<b>Обед</b>														
110,26	"Фермерский" Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14,5	108,7		23,7			56,2	52,1	36	1,5
466,13	"Агро-рис" припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
872	Подгарнировка "Гринбург"	100	1,4	10	9,3	131,5		38,5			51,2	24,6	14,2	1
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>11,6</b>	<b>21,1</b>	<b>130,3</b>	<b>733,1</b>		<b>79</b>			<b>213,8</b>	<b>344,9</b>	<b>121,1</b>	<b>9,4</b>
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>70,1</b>	<b>327</b>		<b>16,1</b>			<b>34,4</b>	<b>67,3</b>	<b>24</b>	<b>3,1</b>
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			<b>17,6</b>	<b>24,7</b>	<b>200,4</b>	<b>1060,1</b>		<b>95,1</b>			<b>248,2</b>	<b>412,2</b>	<b>145,1</b>	<b>12,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>17,6</b>	<b>24,7</b>	<b>200,4</b>	<b>1060,1</b>		<b>95,1</b>			<b>248,2</b>	<b>412,2</b>	<b>145,1</b>	<b>12,5</b>

**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
<b>Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>														
<b>Обед</b>														
120,17	"Фермерский" Щи из капусты с картофелем	250	2	5	10,7	93,7		34,9			54,4	48	25	1,3
463,11	"Агро-греча" рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
463,13	"Агро-каша" перловая рассыпчатая	150	4,7	4,9	36,9	201,3					27,4	162,5	48,6	1,8

	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	
<b>Итого за Обед</b>			19,2	17,2	159,4	838,1	48,6			228,7	621,7	212	16,8	
<b>Полдник</b>														
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	
<b>Итого за Полдник</b>			6	3,6	70,1	327	16,1			34,4	67,3	24	3,1	
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			25,2	20,8	229,5	1165,1	64,7			263,1	689	236	19,9	
<b>Итого за день</b>			25,2	20,8	229,5	1165,1	64,7			263,1	689	236	19,9	

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
<b>Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>														
<b>Обед</b>														
131,04	"Фермерский" Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,5		18,5			32,6	78	33,8	1,5
477,04	"Агро-капуста" цветная отварная	150		4,3	0,1	39,3					8,4	1	1,6	0,2
240,07	"Агро-картофель" запечённый	150	3,1	5,2	30,4	173,2		23,2			22,7	89,6	37	1,5
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
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
<b>Итого за Обед</b>			10,6	13,5	123,9	637,2		54,7			142,3	381,2	126,2	8,7
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>			6	3,6	70,1	327		16,1			34,4	67,3	24	3,1
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			16,6	17,1	194	964,2		70,8			176,7	448,5	150,2	11,8
<b>Итого за день</b>			16,6	17,1	194	964,2		70,8			176,7	448,5	150,2	11,8

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
<b>Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>														
<b>Обед</b>														
110,26	"Фермерский" Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14,5	108,7		23,7			56,2	52,1	36	1,5
477,04	"Агро-капуста" цветная отварная	100		2,9		26,2					5,6	0,7	1,1	0,1
240,07	"Агро-картофель" запечённый	150	3,1	5,2	30,4	173,2		23,2			22,7	89,6	37	1,5
	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
<b>Итого за Обед</b>			9,4	14,5	102,7	563,7		79,9			160,2	351,1	125,9	8,6
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>			6	3,6	70,1	327		16,1			34,4	67,3	24	3,1
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			15,4	18,1	172,8	890,7		96			194,6	418,4	149,9	11,7
<b>Итого за день</b>			15,4	18,1	172,8	890,7		96			194,6	418,4	149,9	11,7

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>														
<b>Обед</b>														

129,47	"Фермерский" Рассольник Ленинградский	250	2,7	5,1	20,1	132,3		12,4			32,9	72,5	29,2	1,5
470,1	"Агро-картофель" отварной	150	3	4,5	29,6	163,8		22,5			23,4	88	36,1	1,5
	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
<b>Итого за Обед</b>			10,8	11	113,8	584,5		287,9			145,5	373,2	121,2	14
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>			6	3,6	70,1	327		16,1			34,4	67,3	24	3,1
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			16,8	14,6	183,9	911,5		304			179,9	440,5	145,2	17,1
<b>Итого за день</b>			16,8	14,6	183,9	911,5		304			179,9	440,5	145,2	17,1

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
<b>Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное</b>														
<b>Обед</b>														
135,16	"Фермерский" Суп из овощей	250	2	5,1	13,3	103,8		19,9			37,1	51,9	24,2	1,2
257,17	"Агро-каша" гречневая вязкая	150	4,6	5,3	24,8	159					33,9	109,5	37,3	3,1
872	Поджаренная "Гринбург"	100	1,4	10	9,3	131,5		38,5			51,2	24,6	14,2	1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
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
<b>Итого за Обед</b>			12,5	21,8	112,3	676,7		121,4			207,3	402,9	135,3	11
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>			6	3,6	70,1	327		16,1			34,4	67,3	24	3,1
<b>Итого за Обед+полдник 1-4 классы индивидуально</b>			18,5	25,4	182,4	1003,7		137,5			241,7	470,2	159,3	14,1
<b>Итого за день</b>			18,5	25,4	182,4	1003,7		137,5			241,7	470,2	159,3	14,1
<b>Итого всего средняя</b>			18,8	19,7	195,2	1002		139,7			229,4	488,3	165,1	14,8