



Утверждаю:

 Директор ООО "Школяр"  
 Степанова А.Г.

 СанПин 2.3/2.4.3590-20  
 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 + полдник (дотация) 1-4 классы 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
<b>Обед и полдник 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	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>25,1</b>	<b>41,2</b>	<b>124,9</b>	<b>944</b>		<b>38</b>			<b>168</b>	<b>501</b>	<b>114,8</b>	<b>7,7</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 и полдник 1-4 классы</b>			<b>31,1</b>	<b>44,8</b>	<b>195</b>	<b>1271</b>		<b>54,1</b>			<b>202,4</b>	<b>568,3</b>	<b>138,8</b>	<b>10,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,1</b>	<b>44,8</b>	<b>195</b>	<b>1271</b>		<b>54,1</b>			<b>202,4</b>	<b>568,3</b>	<b>138,8</b>	<b>10,8</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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 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	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>28,2</b>	<b>24,1</b>	<b>120,7</b>	<b>822,6</b>		<b>37,6</b>			<b>191,2</b>	<b>518,5</b>	<b>170,8</b>	<b>9,3</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 и полдник 1-4 классы</b>			<b>34,2</b>	<b>27,7</b>	<b>190,8</b>	<b>1149,6</b>		<b>53,7</b>			<b>225,6</b>	<b>585,8</b>	<b>194,8</b>	<b>12,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,2</b>	<b>27,7</b>	<b>190,8</b>	<b>1149,6</b>		<b>53,7</b>			<b>225,6</b>	<b>585,8</b>	<b>194,8</b>	<b>12,4</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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 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	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>32,5</b>	<b>45,8</b>	<b>128,7</b>	<b>1039,1</b>		<b>264,5</b>			<b>206,5</b>	<b>633,2</b>	<b>173,4</b>	<b>18,2</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 и полдник 1-4 классы</b>			<b>38,5</b>	<b>49,4</b>	<b>198,8</b>	<b>1366,1</b>		<b>280,6</b>			<b>240,9</b>	<b>700,5</b>	<b>197,4</b>	<b>21,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,5</b>	<b>49,4</b>	<b>198,8</b>	<b>1366,1</b>		<b>280,6</b>			<b>240,9</b>	<b>700,5</b>	<b>197,4</b>	<b>21,3</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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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	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>26,2</b>	<b>27,5</b>	<b>100,1</b>	<b>730</b>		<b>55,4</b>			<b>221,3</b>	<b>412,3</b>	<b>148</b>	<b>8,5</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 и полдник 1-4 классы</b>			<b>32,2</b>	<b>31,1</b>	<b>170,2</b>	<b>1057</b>		<b>71,5</b>			<b>255,7</b>	<b>479,6</b>	<b>172</b>	<b>11,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,2</b>	<b>31,1</b>	<b>170,2</b>	<b>1057</b>		<b>71,5</b>			<b>255,7</b>	<b>479,6</b>	<b>172</b>	<b>11,6</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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 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
416,87	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-макароны отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
872	Поджаренная "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	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>25,9</b>	<b>45,5</b>	<b>124,5</b>	<b>985</b>		<b>35,4</b>			<b>203,6</b>	<b>474,7</b>	<b>121,9</b>	<b>7,7</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 и полдник 1-4 классы</b>			<b>31,9</b>	<b>49,1</b>	<b>194,6</b>	<b>1312</b>		<b>51,5</b>			<b>238</b>	<b>542</b>	<b>145,9</b>	<b>10,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,9</b>	<b>49,1</b>	<b>194,6</b>	<b>1312</b>		<b>51,5</b>			<b>238</b>	<b>542</b>	<b>145,9</b>	<b>10,8</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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
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	Поджаренная "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	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>			31,3	27,7	145,2	959,6	36,6			256,8	655,6	240,5	15
<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 и полдник 1-4 классы</b>			37,3	31,3	215,3	1286,6	52,7			291,2	722,9	264,5	18,1
<b>Итого за день</b>			37,3	31,3	215,3	1286,6	52,7			291,2	722,9	264,5	18,1

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
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														
<b>Обед</b>														
751,05	"Фермерский" Суп картофельный с бобовыми с гренками 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	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>			31,7	46,5	138,5	1071,2		24,5			164,2	516,6	122,8	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 и полдник 1-4 классы</b>			37,7	50,1	208,6	1398,2		40,6			198,6	583,9	146,8	11,7
<b>Итого за день</b>			37,7	50,1	208,6	1398,2		40,6			198,6	583,9	146,8	11,7

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
<b>Обед и полдник 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	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>			23,3	42,7	119,1	935,8		52,1			208,6	468,1	119,5	7,8
<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 и полдник 1-4 классы</b>			29,3	46,3	189,2	1262,8		68,2			243	535,4	143,5	10,9
<b>Итого за день</b>			29,3	46,3	189,2	1262,8		68,2			243	535,4	143,5	10,9

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
<b>Обед и полдник 1-4 классы</b>														



Обед														
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	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			21,1	25,6	114,4	758,7		291,7			190,7	505,9	149,1	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 и полдник 1-4 классы			27,1	29,2	184,5	1085,7		307,8			225,1	573,2	173,1	16,8
Итого за день			27,1	29,2	184,5	1085,7		307,8			225,1	573,2	173,1	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
<b>Обед и полдник 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-макароны 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	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	21,5	116,7	769,2		70,1			179,8	471,6	152,3	7,1
<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
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327		16,1			34,4	67,3	24	3,1
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31,3	25,1	186,8	1096,2		86,2			214,2	538,9	176,3	10,2
Итого за день			31,3	25,1	186,8	1096,2		86,2			214,2	538,9	176,3	10,2
Итого всего средняя			33	38,4	193,4	1228,5		106,7			233,5	583,1	175,3	13,5