



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

Обед 5-9 классы (147-79 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
Обед 5-11 классы														
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"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
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	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			26,9	42,8	138,6	1019,3		41,8			194,7	575,3	132,2	9
Итого за Обед 5-11 классы			26,9	42,8	138,6	1019,3		41,8			194,7	575,3	132,2	9
Итого за день			26,9	42,8	138,6	1019,3		41,8			194,7	575,3	132,2	9

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
Обед 5-11 классы														
Обед														
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
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	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			30,3	27,7	136,2	924,2		49,2			228,1	597,8	191,1	10,7
Итого за Обед 5-11 классы			30,3	27,7	136,2	924,2		49,2			228,1	597,8	191,1	10,7
Итого за день			30,3	27,7	136,2	924,2		49,2			228,1	597,8	191,1	10,7

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
Обед 5-11 классы														
Обед														
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
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
463,12	"Агро-греча" рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
872	Подгарнировка "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
705,06	"Эко-напиток" из шиповника	200	0,8		25	106,7		240			13,5	4	4	5,7
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			36	48,6	150,7	1162,2		268,3			243,3	743,9	203	20,4
Итого за Обед 5-11 классы			36	48,6	150,7	1162,2		268,3			243,3	743,9	203	20,4
Итого за день			36	48,6	150,7	1162,2		268,3			243,3	743,9	203	20,4

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 5-11 классы														
Обед														
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
5,39	Тефтели рыбные "Фишбург"	100	16,5	13,7	11,5	229,1		0,8			53,5	45,5	44,6	2,7
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	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			30,6	30,5	130,6	893		72,3			274,2	519,1	184,4	12,5
Итого за Обед 5-11 классы			30,6	30,5	130,6	893		72,3			274,2	519,1	184,4	12,5
Итого за день			30,6	30,5	130,6	893		72,3			274,2	519,1	184,4	12,5

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 5-11 классы														
Обед														
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
416,89	Биточки из мяса "Митбург"	100	13,7	32,1	16,5	404,8		0,2			44,6	161,2	23,6	1,6
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
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	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			30,2	51,2	147,5	1142,5		39,3			238,2	574,2	143,6	9,3
Итого за Обед 5-11 классы			30,2	51,2	147,5	1142,5		39,3			238,2	574,2	143,6	9,3
Итого за день			30,2	51,2	147,5	1142,5		39,3			238,2	574,2	143,6	9,3

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 5-11 классы														
Обед														
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
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"	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
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	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			33,7	29,3	161,5	1045,1		55,7			281,6	730,6	258,3	16,2
Итого за Обед 5-11 классы			33,7	29,3	161,5	1045,1		55,7			281,6	730,6	258,3	16,2
Итого за день			33,7	29,3	161,5	1045,1		55,7			281,6	730,6	258,3	16,2

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 5-11 классы														
Обед														
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
28	Паста Болоньез	250/5	18,5	36	49,6	583,9		3,2			36,6	197,8	32,3	2,5
	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	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			33,5	45,1	160,7	1153		29,8			191,5	594,6	144,9	11,8
Итого за Обед 5-11 классы			33,5	45,1	160,7	1153		29,8			191,5	594,6	144,9	11,8

Итого за день	33,5	45,1	160,7	1153	29,8	191,5	594,6	144,9	11,8
---------------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 классы														
Обед														
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
466,14	"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
6,02	"Эко-напиток" Витошка	200			18,6	74		20						
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			25,9	45,2	140,9	1053		56			239,5	552,8	139,5	9,3
Итого за Обед 5-11 классы			25,9	45,2	140,9	1053		56			239,5	552,8	139,5	9,3
Итого за день			25,9	45,2	140,9	1053		56			239,5	552,8	139,5	9,3

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 классы														
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"	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
705,06	"Эко-напиток" из шиповника	200	0,8		25	106,7		240			13,5	4	4	5,7
899,06	Батон Витаминизированный	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			22,9	27,2	128,1	834		295,5			217,3	580,2	166,5	15
Итого за Обед 5-11 классы			22,9	27,2	128,1	834		295,5			217,3	580,2	166,5	15
Итого за день			22,9	27,2	128,1	834		295,5			217,3	580,2	166,5	15

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 5-11 классы														
Обед														
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
63,18	Фрикадельки из филе куриного "Чикенбург"	100	13,4	8,5	12,2	209,3		0,2			49,8	161,4	71,9	1,5
516,16	Агро-макароньки отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	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	60	2,8	1,2	19,9	96,2					71,5	233,8	48,7	3,7
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и мукой из зародышей пшеницы	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
Итого за Обед			29,9	23,9	149,6	940		83,2			225,8	579,7	186,4	10,7
Итого за Обед 5-11 классы			29,9	23,9	149,6	940		83,2			225,8	579,7	186,4	10,7
Итого за день			29,9	23,9	149,6	940		83,2			225,8	579,7	186,4	10,7
Итого всего средняя			30	37,2	144,4	1016,6		99,1			233,4	604,8	175	12,5