



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



Согласовано:
Директор MAOU SCSH №142 "Гринбург"
Обожина Н.С.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 29.02.2024 по 31.05.2024

Обед + полдник 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 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
673,14	Кнели из мяса "Митбург"	100	14,2	30,3	6,4	353,6		0,4			67,8	185,2	28,4	1,7
468,07	"Агро-бобы" отварные	150	16,1	5,5	40,3	264,9					70,6	158,8	63,1	5,1
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			39,1	43,8	115,9	990,2		33,9			252,8	637,7	164,3	11,3
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 1-4 классы			45,1	47,4	186	1317,2		50			287,2	705	188,3	14,4
Итого за день			45,1	47,4	186	1317,2		50			287,2	705	188,3	14,4

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 1-4 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
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
463,13	"Агро-каша" перловая рассыпчатая	150	4,7	4,9	36,9	201,3					27,4	162,5	48,6	1,8
872	Подгарнировка "Гринбург"	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
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			25,2	46,2	114,5	950,9		46,5			211,5	596,9	162,7	10,6
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 1-4 классы			31,2	49,8	184,6	1277,9		62,6			245,9	664,2	186,7	13,7
Итого за день			31,2	49,8	184,6	1277,9		62,6			245,9	664,2	186,7	13,7

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 1-4 классы														
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
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
482,16	"Агро-капуста" тушеная	150	3,6	4,4	16,6	121		88,3			97,6	63,4	32,5	2,1

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			29,9	46,6	111,3	974,6		349,9				278,4	537	147,3	15,2
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 1-4 классы			35,9	50,2	181,4	1301,6		366				312,8	604,3	171,3	18,3
Итого за день			35,9	50,2	181,4	1301,6		366				312,8	604,3	171,3	18,3

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 1-4 классы															
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	
431,04	Печень по-строгановски	100	13,8	12,1	3,8	179,1		26			25,5	264,8	17,6	7	
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	
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			29,5	28	110,1	788		68,9			201,3	720	154,1	16,9	
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 1-4 классы			35,5	31,6	180,2	1115		85			235,7	787,3	178,1	20	
Итого за день			35,5	31,6	180,2	1115		85			235,7	787,3	178,1	20	

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 1-4 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	
1,36	Азу из мяса "Митбург"	100	11,4	29,4	2,4	319,4		1,7			21,2	130,5	19,5	1,6	
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	
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			23,4	45,9	114,3	940,8		36,9			188,1	466,6	123,1	8,2	
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 1-4 классы			29,4	49,5	184,4	1267,8		53			222,5	533,9	147,1	11,3	
Итого за день			29,4	49,5	184,4	1267,8		53			222,5	533,9	147,1	11,3	

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 1-4 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
1,36	Азу из мяса "Митбург"	100	11,4	29,4	2,4	319,4		1,7			21,2	130,5	19,5	1,6
463,13	"Агро-каша" перловая рассыпчатая	150	4,7	4,9	36,9	201,3					27,4	162,5	48,6	1,8
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			24,4	44,1	109,6	912,2		37,4			193	581,4	164,2	11,3
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 1-4 классы			30,4	47,7	179,7	1239,2		53,5			227,4	648,7	188,2	14,4
Итого за день			30,4	47,7	179,7	1239,2		53,5			227,4	648,7	188,2	14,4

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 1-4 классы														
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
23,07	Курица запеченная "Чикенбург"	100	22,6	26,2		326,3					29,4	225,6	28,7	2
240,07	"Агро-картофель" запечённый	150	3,1	5,2	30,4	173,2		23,2			22,7	89,6	37	1,5
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			38	41,6	113,9	960,1		44,5			177,8	627,5	154,9	9,6
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 1-4 классы			44	45,2	184	1287,1		60,6			212,2	694,8	178,9	12,7
Итого за день			44	45,2	184	1287,1		60,6			212,2	694,8	178,9	12,7

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
Обед 1-4 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
422,24	Тефтели "Митбург"	100	12,4	32,5	15,9	401,2		2,3			45,4	154,6	23,7	1,6
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
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			28,1	50,2	120,3	1024,4		53,7			232,4	613,2	169,2	11,6
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 1-4 классы			34,1	53,8	190,4	1351,4		69,8			266,8	680,5	193,2	14,7
Итого за день			34,1	53,8	190,4	1351,4		69,8			266,8	680,5	193,2	14,7

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	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 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
20,41	Голубцы Ленивые "Митбург"	108	10,4	15,4	13,5	230,9		34,3			61,6	126,1	25,5	2,2
468,07	"Агро-бобы" отварные	150	16,1	5,5	40,3	264,9					70,6	158,8	63,1	5,1
	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
Итого за Обед			36,1	30,7	138,3	956		299,6			264,2	592,1	176,4	19,8
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 1-4 классы			42,1	34,3	208,4	1283		315,7			298,6	659,4	200,4	22,9
Итого за день			42,1	34,3	208,4	1283		315,7			298,6	659,4	200,4	22,9

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 1-4 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
430,05	Залеканка картофельная с мясом	250	19,8	19,3	45,2	422,5		32,9			45,9	290,5	69,8	4,4
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			27,8	28,4	112,6	795		102,8			163,3	571,5	147,6	9,3
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 1-4 классы			33,8	32	182,7	1122		118,9			197,7	638,8	171,6	12,4
Итого за день			33,8	32	182,7	1122		118,9			197,7	638,8	171,6	12,4
Итого всего средняя			36,1	44,2	186,2	1256,2		123,5			250,7	661,7	180,4	15,5