



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 09.01.2025 по 31.05.2025

Завтрак (дотация) 1-4 классы 108-64 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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
29,01	Паста Карбонара	200/5	15	11,5	40,9	340,6	1,6	46,8	182	57	1,6
857	Подгарнировка овощная "Гринбург"	45	0,6	4,5	4,2	59,2	17,3	23	11,1	6,4	0,4
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
<b>Итого за Завтрак</b>			17,2	16,5	79,9	539	22,1	77,3	204,8	67,6	2,6
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			17,2	16,5	79,9	539	22,1	77,3	204,8	67,6	2,6
<b>Итого за день</b>			17,2	16,5	79,9	539	22,1	77,3	204,8	67,6	2,6

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
416,95	Биточки из свинины "Митбург"	90	11,2	25,9	15,8	337,2	1,2	42,1	135,5	20,7	1,4
463,11	"Агро-греча" рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5
857	Подгарнировка овощная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			20,3	35,1	91,5	739,6	16	114,6	332,8	89,4	7,3
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			20,3	35,1	91,5	739,6	16	114,6	332,8	89,4	7,3
<b>Итого за день</b>			20,3	35,1	91,5	739,6	16	114,6	332,8	89,4	7,3

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
257,15	Каша пшеничная молочная "Буренка" с маслом	200/10	8,8	12,8	46	322,5	1	141,7	205,8	66,2	3,8
285,01	Омлет с сыром	100	13,1	15,9	1,8	203,6	0,6	73	224,2	41,8	2
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			22,8	29	79,3	650,2	4,8	221	438,1	111,4	6,4
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			22,8	29	79,3	650,2	4,8	221	438,1	111,4	6,4
<b>Итого за день</b>			22,8	29	79,3	650,2	4,8	221	438,1	111,4	6,4

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
516,15	Агро-макаронны отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8



857	Подгарнировка овощная "Гринбург"	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			12,7	14,2	117,2	628,4	11,4	57,6	137	39	3,1
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			12,7	14,2	117,2	628,4	11,4	57,6	137	39	3,1
<b>Итого за день</b>			12,7	14,2	117,2	628,4	11,4	57,6	137	39	3,1

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
20,49	Жаркое по-домашнему с мясом "Митбург"	200	11,9	25	28,6	380,1	23	46,5	194,4	55,4	2,8	
857	Подгарнировка овощная "Гринбург"	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5	
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
<b>Итого за Завтрак</b>			14,2	30,5	68,1	585,1	45,5	79,5	218,4	66,7	3,9	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			14,2	30,5	68,1	585,1	45,5	79,5	218,4	66,7	3,9	
<b>Итого за день</b>			14,2	30,5	68,1	585,1	45,5	79,5	218,4	66,7	3,9	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
270,09	Каша Царская с филе куриным	200	15,8	9,9	29,9	296,4	4,1	63,5	259,2	110	4,7	
857	Подгарнировка овощная "Гринбург"	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5	
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
<b>Итого за Завтрак</b>			18,1	15,4	69,4	501,4	26,6	96,5	283,2	121,4	5,8	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			18,1	15,4	69,4	501,4	26,6	96,5	283,2	121,4	5,8	
<b>Итого за день</b>			18,1	15,4	69,4	501,4	26,6	96,5	283,2	121,4	5,8	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
28,02	Паста Болоньез	200/5	14,8	26,3	40,6	448,5	2,2	27,9	168,1	23,5	1,8	
857	Подгарнировка овощная "Гринбург"	45	0,6	4,5	4,2	59,2	17,3	23	11,1	6,4	0,4	
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
<b>Итого за Завтрак</b>			17	31,3	79,6	647	22,8	58,4	190,9	34,1	2,8	
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			17	31,3	79,6	647	22,8	58,4	190,9	34,1	2,8	
<b>Итого за день</b>			17	31,3	79,6	647	22,8	58,4	190,9	34,1	2,8	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>												
<b>Завтрак</b>												
257,16	Каша рисовая молочная "Буренка" с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1	1	141,3	134,2	25,3	1,1	
297,16	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,9	13,2	20,5	273	0,6	195,8	245,4	30	0,8	
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
<b>Итого за Завтрак</b>			24,8	25,2	97,8	697,2	4,8	343,4	387,7	58,7	2,6	



Итого за Завтрак 1-4 классы	24,8	25,2	97,8	697,2	4,8	343,4	387,7	58,7	2,6
Итого за день	24,8	25,2	97,8	697,2	4,8	343,4	387,7	58,7	2,6

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
673,01	Кнели из мяса "Митбург"	90	12,8	27,3	5,7	318	0,4	61	166,5	25,5	1,6
472,16	"Агро-пюре" картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
857	Подгарнировка овощная "Гринбург"	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			17,5	35,8	66,5	640,9	34,6	132,5	279	67,6	3,8
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			17,5	35,8	66,5	640,9	34,6	132,5	279	67,6	3,8
<b>Итого за день</b>			17,5	35,8	66,5	640,9	34,6	132,5	279	67,6	3,8

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак 1-4 классы</b>											
<b>Завтрак</b>											
444,25	Филе куриное тушеное в красном соусе "Чикенбург"	100	11,7	7,8	3,4	164,5	1,2	16,5	135,6	68,3	1,3
463,11	"Агро-греча" рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5
857	Подгарнировка овощная "Гринбург"	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			20,7	16	78,2	553,8	12,2	83,9	330,5	135,7	7,1
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>			20,7	16	78,2	553,8	12,2	83,9	330,5	135,7	7,1
<b>Итого за день</b>			20,7	16	78,2	553,8	12,2	83,9	330,5	135,7	7,1
<b>Итого всего средняя</b>			18,5	24,9	82,7	618,2	20,1	126,5	280,2	79,2	4,5