

Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №142 "Гринбург"

Обокина Н.С.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025****Обед (дотация) 1-4 классы 162-95 рублей**

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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
673,01	Кнели из мяса "Митбург"	90	12,8	27,3	5,7	318	0,4	61	166,5	25,5	1,6
466,13	"Агро-рис" припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
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	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			23,5	43,2	106,5	879,9	23,7	143,8	333,2	77,9	5,1
Итого за Обед 1-4 классы			23,5	43,2	106,5	879,9	23,7	143,8	333,2	77,9	5,1
Итого за день			23,5	43,2	106,5	879,9	23,7	143,8	333,2	77,9	5,1

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
120,34	"Фермерский" Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,6	7,4	10,6	126,3	31	56,8	67,3	31,9	1,4
20,19	Жаркое по-домашнему с мясом	200	13,9	29,5	26,9	422	21,6	44,9	212,6	55,8	2,9
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	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			19,9	39,6	77,3	729,1	63,5	120,6	300,1	95,6	5,1
Итого за Обед 1-4 классы			19,9	39,6	77,3	729,1	63,5	120,6	300,1	95,6	5,1
Итого за день			19,9	39,6	77,3	729,1	63,5	120,6	300,1	95,6	5,1

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
151,04	"Фермерский" Суп - лапша домашняя с курой	250	7,8	9,2	14,9	170	1	26,9	82	15,6	1,1
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"	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	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			25	38,2	95,4	799,3	14,2	73,7	270,4	46,9	3,7
Итого за Обед 1-4 классы			25	38,2	95,4	799,3	14,2	73,7	270,4	46,9	3,7
Итого за день			25	38,2	95,4	799,3	14,2	73,7	270,4	46,9	3,7

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
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
5,4	Тефтели рыбные с соусом тар-тар "Фишбург"	100	12,8	11,6	10,4	191,9	1,4	68,1	39,1	30,7	1,9
472,16	"Агро-пюре" картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
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	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			22,1	25,9	89,6	654,1	47,9	192,9	225,5	108,9	5,5
Итого за Обед 1-4 классы			22,1	25,9	89,6	654,1	47,9	192,9	225,5	108,9	5,5
Итого за день			22,1	25,9	89,6	654,1	47,9	192,9	225,5	108,9	5,5

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			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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
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
857	Поджаривка 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	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			29,3	44,8	108,4	924,4	27,7	140	440,4	130,2	9,8
Итого за Обед 1-4 классы			29,3	44,8	108,4	924,4	27,7	140	440,4	130,2	9,8
Итого за день			29,3	44,8	108,4	924,4	27,7	140	440,4	130,2	9,8

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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
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-макароны отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
857	Поджаривка 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	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			21,5	21,4	147,1	838,9	25	112,8	249,9	82,1	5,6
Итого за Обед 1-4 классы			21,5	21,4	147,1	838,9	25	112,8	249,9	82,1	5,6
Итого за день			21,5	21,4	147,1	838,9	25	112,8	249,9	82,1	5,6

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											
120,04	"Фермерский" Щи со шпинатом, сметаной и мясом	250/10/10	3,7	8,4	10,6	131,1	31	57,4	66,2	25,2	1,4
63,17	Фрикадельки из филе куриного "Чикенбург"	90	12	7,6	11	188,4	0,2	44,8	145,3	64,7	1,4
472,16	"Агро-пюре" картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
857	Поджаривка 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	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1	
Итого за Обед			21,4	24	87,8	659,6	61,7	171	328,7	132,3	4,9
Итого за Обед 1-4 классы			21,4	24	87,8	659,6	61,7	171	328,7	132,3	4,9
Итого за день			21,4	24	87,8	659,6	61,7	171	328,7	132,3	4,9

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	
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	
401,18	Гуляш из мяса "Митбург"	90	9,3	23,6	3,7	263,2	3,2	16,3	108,3	16,6	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	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
Итого за Обед			24	40,7	105,2	854,8	26,5	129	404,8	117,5	8,7	
Итого за Обед 1-4 классы			24	40,7	105,2	854,8	26,5	129	404,8	117,5	8,7	
Итого за день			24	40,7	105,2	854,8	26,5	129	404,8	117,5	8,7	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
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	
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"	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	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
Итого за Обед			21,4	22,6	95,5	669,6	36,3	131,9	276,4	103,5	4,1	
Итого за Обед 1-4 классы			21,4	22,6	95,5	669,6	36,3	131,9	276,4	103,5	4,1	
Итого за день			21,4	22,6	95,5	669,6	36,3	131,9	276,4	103,5	4,1	

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		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед 1-4 классы												
Обед												
151,04	"Фермерский" Суп - лапша домашняя с курой	250	7,8	9,2	14,9	170	1	26,9	82	15,6	1,1	
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	
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	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4	19		1,5	4,5	1		
Итого за Обед			25,1	44,1	95,9	853	6	77,8	279,8	52,8	4,4	
Итого за Обед 1-4 классы			25,1	44,1	95,9	853	6	77,8	279,8	52,8	4,4	
Итого за день			25,1	44,1	95,9	853	6	77,8	279,8	52,8	4,4	
Итого всего средняя			23,3	34,5	100,9	786,3	33,2	129,4	310,9	94,8	5,7	