

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

Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 271-59 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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+полдник 1-4 классы индивидуальное												
Обед												
131,04	"Фермерский" Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,5	18,5	32,6	78	33,8	1,5	
477,19	"Агро-капуста" цветная отварная (м/р)	150		5,2		47,2		7,3		1,5	0,2	
466,33	"Агро-рис" припущенный (м/р)	150	3,7	5,6	40,6	217,2		19,9	50,9	12,5	1,1	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
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			8,9	14,2	113,9	589,4	34,7	84,4	155,2	61,8	5,6	
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+полдник 1-4 классы индивидуально			14,9	17,8	184	916,4	50,8	118,8	222,5	85,8	8,7	
Итого за день			14,9	17,8	184	916,4	50,8	118,8	222,5	85,8	8,7	

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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+полдник 1-4 классы индивидуальное												
Обед												
120,35	"Фермерский" Щи из капусты с картофелем	250	1,9	5	10,5	92,6	34,8	53,5	46,6	24,7	1,3	
463,28	"Агро-греча" рассыпчатая (м/р)	150	7,6	6,8	41,3	246,8		49,7	180,8	60,9	5	
470,24	"Агро-картофель" отварной (м/р)	150	3	5,4	29,6	171,7	22,5	22,3	87	36	1,5	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
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			15,1	17,9	130,6	711,6	73,5	150,2	340,7	135,6	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+полдник 1-4 классы индивидуально			21,1	21,5	200,7	1038,6	89,6	184,6	408	159,6	13,7	
Итого за день			21,1	21,5	200,7	1038,6	89,6	184,6	408	159,6	13,7	

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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+полдник 1-4 классы индивидуальное												
Обед												
131,04	"Фермерский" Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,5	18,5	32,6	78	33,8	1,5	

463,28	"Агро-греча" рассыпчатая (м/р)	150	7,6	6,8	41,3	246,8		49,7	180,8	60,9	5
482,32	"Агро-капуста" тушеная (м/р)	150	3,6	5,3	16,6	129	88,3	96,4	62,4	32,3	2,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
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			16,4	15,4	131,2	700,8	123,1	203,4	347,5	141,1	11,4
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+полдник 1-4 классы индивидуально			22,4	19	201,3	1027,8	139,2	237,8	414,8	165,1	14,5
Итого за день			22,4	19	201,3	1027,8	139,2	237,8	414,8	165,1	14,5

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное												
Обед												
110,26	"Фермерский" Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14,5	108,7	23,7	56,2	52,1	36	1,5	
470,24	"Агро-картофель" отварной (м/р)	150	3	5,4	29,6	171,7	22,5	22,3	87	36	1,5	
477,18	"Агро-брокколи" отварная с маслом (м/р)	150	4,8	5,8	3,7	92,4	106,6	71,2	92	26,4	1,3	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
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			12,4	16,9	97	573,3	169	174,4	257,5	112,4	7,1	
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+полдник 1-4 классы индивидуально			18,4	20,5	167,1	900,3	185,1	208,8	324,8	136,4	10,2	
Итого за день			18,4	20,5	167,1	900,3	185,1	208,8	324,8	136,4	10,2	

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	
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное												
Обед												
131,04	"Фермерский" Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,5	18,5	32,6	78	33,8	1,5	
463,28	"Агро-греча" рассыпчатая (м/р)	150	7,6	6,8	41,3	246,8		49,7	180,8	60,9	5	
857	Поджаренная овощная "Гринбург"	100	1,4	10	9,3	131,5	38,5	51,2	24,6	14,2	1	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
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			14,3	20,1	123,8	703,2	73,2	158,1	309,7	122,9	10,3	
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+полдник 1-4 классы индивидуально			20,3	23,7	193,9	1030,2	89,3	192,5	377	146,9	13,4	
Итого за день			20,3	23,7	193,9	1030,2	89,3	192,5	377	146,9	13,4	

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
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное											
Обед											
131,04	"Фермерский" Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,5	18,5	32,6	78	33,8	1,5
463,28	"Агро-греча" рассыпчатая (м/р)	150	7,6	6,8	41,3	246,8		49,7	180,8	60,9	5
466,33	"Агро-рис" припущенный (м/р)	150	3,7	5,6	40,6	217,2		19,9	50,9	12,5	1,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
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			16,5	15,7	155,2	789	34,7	126,9	336	121,2	10,4
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+полдник 1-4 классы индивидуально			22,5	19,3	225,3	1116	50,8	161,3	403,3	145,2	13,5
Итого за день			22,5	19,3	225,3	1116	50,8	161,3	403,3	145,2	13,5

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	
Обед+полдник 1-4 классы индивидуальное												
Обед												
120,35	"Фермерский" Щи из капусты с картофелем	250	1,9	5	10,5	92,6	34,8	53,5	46,6	24,7	1,3	
477,19	"Агро-капуста" цветная отварная (м/р)	150		5,2		47,2		7,3		1,5	0,2	
287,02	Рататуй запеченный	150	1,4	5,3		54	0,1	6	28,1	1,1	0,1	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
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			5,9	16,3	59,8	394,2	51,1	91,4	101	41,3	4,4	
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+полдник 1-4 классы индивидуально			11,9	19,9	129,9	721,2	67,2	125,8	168,3	65,3	7,5	
Итого за день			11,9	19,9	129,9	721,2	67,2	125,8	168,3	65,3	7,5	

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+полдник 1-4 классы индивидуальное												
Обед												
131,04	"Фермерский" Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,5	18,5	32,6	78	33,8	1,5	
463,28	"Агро-греча" рассыпчатая (м/р)	150	7,6	6,8	41,3	246,8		49,7	180,8	60,9	5	
470,24	"Агро-картофель" отварной (м/р)	150	3	5,4	29,6	171,7	22,5	22,3	87	36	1,5	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
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			15,9	15,5	144,1	743,5	57,2	129,3	372,1	144,7	10,8	
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+полдник 1-4 классы индивидуально			21,9	19,1	214,2	1070,5	73,3	163,7	439,4	168,7	13,9	
Итого за день			21,9	19,1	214,2	1070,5	73,3	163,7	439,4	168,7	13,9	

День: четверг

Неделя: 2

№ 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+полдник 1-4 классы индивидуальное											
Обед											
110,26	"Фермерский" Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14,5	108,7	23,7	56,2	52,1	36	1,5
466,33	"Агро-рис" припущенный (м/р)	150	3,7	5,6	40,6	217,2		19,9	50,9	12,5	1,1
477,18	"Агро-брокколи" отварная с маслом (м/р)	150	4,8	5,8	3,7	92,4	106,6	71,2	92	26,4	1,3
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
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			13,1	17,1	108	618,8	146,5	172	221,4	88,9	6,7
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+полдник 1-4 классы индивидуально			19,1	20,7	178,1	945,8	162,6	206,4	288,7	112,9	9,8
Итого за день			19,1	20,7	178,1	945,8	162,6	206,4	288,7	112,9	9,8

День: пятница
Неделя: 2

№ 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+полдник 1-4 классы индивидуальное											
Обед											
131,04	"Фермерский" Суп картофельный	250	2,6	2,6	24	124,5	18,5	32,6	78	33,8	1,5
463,28	"Агро-греча" рассыпчатая (м/р)	150	7,6	6,8	41,3	246,8		49,7	180,8	60,9	5
482,32	"Агро-капуста" тушеная (м/р)	150	3,6	5,3	16,6	129	88,3	96,4	62,4	32,3	2,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
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			16,4	15,4	131,2	700,8	123,1	203,4	347,5	141,1	11,4
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+полдник 1-4 классы индивидуально			22,4	19	201,3	1027,8	139,2	237,8	414,8	165,1	14,5
Итого за день			22,4	19	201,3	1027,8	139,2	237,8	414,8	165,1	14,5
Итого всего средняя			19,5	20,1	189,6	979,5	104,7	183,8	346,2	135,1	12