

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)			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 и полдник 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	Поджаренная 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	
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	
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			29,6	46,8	180,4	1216,1	43,1	182,7	403,2	104,2	8,8	
Итого за день			29,6	46,8	180,4	1216,1	43,1	182,7	403,2	104,2	8,8	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 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	
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	Поджаренная 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			20,2	40,6	77,7	736	67,4	128,2	302,8	91,3	5,1	
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	
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			26,3	44,2	151,6	1072,3	86,7	167,1	372,9	117,6	8,9	
Итого за день			26,3	44,2	151,6	1072,3	86,7	167,1	372,9	117,6	8,9	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 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
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
857	"Эко" Напиток	200	0,1			26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4			11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31,1	41,8	169,3	1135,6		33,5	112,6	340,4	73,2	7,4
Итого за день			31,1	41,8	169,3	1135,6		33,5	112,6	340,4	73,2	7,4

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 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
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
857	"Эко" Напиток	200	0,1			26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4			11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			28,2	29,5	163,5	990,4		67,2	231,8	295,5	135,1	9,2
Итого за день			28,2	29,5	163,5	990,4		67,2	231,8	295,5	135,1	9,2

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 и полдник 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	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			29,3	44,8	108,4	924,4		27,7	140	440,4	130,2	9,8
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
857	"Эко" Напиток	200	0,1			26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4			11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3		19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			35,4	48,4	182,3	1260,7		47,1	178,9	510,4	156,4	13,6
Итого за день			35,4	48,4	182,3	1260,7		47,1	178,9	510,4	156,4	13,6

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 и полдник 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	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			21,5	21,4	147,1	838,9	25	112,8	249,9	82,1	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	
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			27,6	25	221	1175,2	44,4	151,7	320	108,3	9,3	
Итого за день			27,6	25	221	1175,2	44,4	151,7	320	108,3	9,3	

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 и полдник 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	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	24	87,8	659,6	61,7	171	328,7	132,3	4,9	
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	
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			27,5	27,6	161,7	995,9	81	209,9	398,7	158,5	8,6	
Итого за день			27,5	27,6	161,7	995,9	81	209,9	398,7	158,5	8,6	

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 и полдник 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	
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	
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			30,1	44,3	179,1	1191	45,8	167,9	474,9	143,7	12,4	
Итого за день			30,1	44,3	179,1	1191	45,8	167,9	474,9	143,7	12,4	

День: четверг
Неделя: 2

№ реци.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 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
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
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			27,5	26,2	169,4	1005,9	55,6	170,8	346,4	129,8	7,8
Итого за день			27,5	26,2	169,4	1005,9	55,6	170,8	346,4	129,8	7,8

День: пятница
Неделя: 2

№ реци.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 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
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
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31,2	47,7	169,8	1189,3	25,3	116,7	349,8	79,1	8,2
Итого за день			31,2	47,7	169,8	1189,3	25,3	116,7	349,8	79,1	8,2
Итого всего средняя			29,5	38,2	174,8	1123,2	53	169	381,2	120,6	9,4