



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

 СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ №142 "Гринбург"
 Обокина Н.С.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак 1-4 классы 108-64 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
29,01	Паста Карбонара из филе куриного	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	
Итого за Завтрак			17,2	16,5	79,9	539	22,1	77,3	204,8	67,6	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,2	16,5	79,9	539	22,1	77,3	204,8	67,6	2,6
Итого за день			17,2	16,5	79,9	539	22,1	77,3	204,8	67,6	2,6

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
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	
Итого за Завтрак			20,3	35,1	91,5	739,6	16	114,6	332,8	89,4	7,3
Итого за Завтрак 1-4 классы			20,3	35,1	91,5	739,6	16	114,6	332,8	89,4	7,3
Итого за день			20,3	35,1	91,5	739,6	16	114,6	332,8	89,4	7,3

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
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	13,4	16,4	1,8	209,2	0,6	78,5	228,2	44,1	2,1
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	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			23,1	29,5	79,4	655,8	4,8	226,5	442,1	113,7	6,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			23,1	29,5	79,4	655,8	4,8	226,5	442,1	113,7	6,6
Итого за день			23,1	29,5	79,4	655,8	4,8	226,5	442,1	113,7	6,6

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
516,15	Агро-макаронеры 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	
Итого за Завтрак			12,7	14,2	117,2	628,4	11,4	57,6	137	39	3,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			12,7	14,2	117,2	628,4	11,4	57,6	137	39	3,1
Итого за день			12,7	14,2	117,2	628,4	11,4	57,6	137	39	3,1

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	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
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
20,49	Жаркое по-домашнему со свиной "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	
Итого за Завтрак			14,2	30,5	68,1	585,1	45,5		79,5	218,4	66,7	3,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			14,2	30,5	68,1	585,1	45,5		79,5	218,4	66,7	3,9
Итого за день			14,2	30,5	68,1	585,1	45,5		79,5	218,4	66,7	3,9

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	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
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
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	
Итого за Завтрак			18,1	15,4	69,4	501,4	26,6		96,5	283,2	121,4	5,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,1	15,4	69,4	501,4	26,6		96,5	283,2	121,4	5,8
Итого за день			18,1	15,4	69,4	501,4	26,6		96,5	283,2	121,4	5,8

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	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
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
28,02	Паста Болоньез из свинины	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	
Итого за Завтрак			17	31,3	79,6	647	22,8		58,4	190,9	34,1	2,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			17	31,3	79,6	647	22,8		58,4	190,9	34,1	2,8
Итого за день			17	31,3	79,6	647	22,8		58,4	190,9	34,1	2,8

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	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
Завтрак 1-4 классы												
Завтрак												
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	18	13,2	20,7	274,3	0,6		201,2	245,9	31,1	0,9
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	
Итого за Завтрак			24,9	25,1	98	698,5	4,8		348,8	388,2	59,8	2,7

Итого за Завтрак 1-4 классы	24,9	25,1	98	698,5	4,8	348,8	388,2	59,8	2,7
Итого за день	24,9	25,1	98	698,5	4,8	348,8	388,2	59,8	2,7

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
673,01	Кнели из свинины "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	
Итого за Завтрак			17,5	35,8	66,5	640,9	34,6	132,5	279	67,6	3,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,5	35,8	66,5	640,9	34,6	132,5	279	67,6	3,8
Итого за день			17,5	35,8	66,5	640,9	34,6	132,5	279	67,6	3,8

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	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
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
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	
Итого за Завтрак			20,7	16	78,2	553,8	12,2	83,9	330,5	135,7	7,1
Итого за Завтрак 1-4 классы			20,7	16	78,2	553,8	12,2	83,9	330,5	135,7	7,1
Итого за день			20,7	16	78,2	553,8	12,2	83,9	330,5	135,7	7,1
Итого всего средняя			18,6	24,9	82,8	618,9	20,1	127,6	280,7	79,5	4,6