ООО "Школяр"

СанПиН2.3/2.4.4282-26

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 01.09.2026 по 30.12.2026
Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 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		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6		8,4	22,5	4,2	0,4
517,04	Каша рисовая молочная с маслом "Буренка"	200/10	7,0	9,8	30,3	208,4	1,3	121,1	139,3	26,4	0,6
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	27,5	146,9	4,3	22,7	15,2	12,5	1,5
826	"Эко-Какао" на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9	272,7	267,0	57,1	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9	272,7	267,0	57,1	2,7
Итого за день			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9	272,7	267,0	57,1	2,7

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		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
252,05 /905	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе/Помидор свежий "Гринбург"	200/50	16,3	18,8	58,3	403,9	12,2	247,3	231,6	52,2	2,7
833,13	"Эко-Чай" ягодный с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5	255,0	248,9	56,3	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5	255,0	248,9	56,3	2,9
Итого за день			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5	255,0	248,9	56,3	2,9

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		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
530,04	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	12,4	12,5	21,2	288,8	3,1	257,0	243,9	50,0	2,3
	Печенье	50	4,0	6,5	33,5	110,0					
833,04	"Эко-Чай" ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,0	19,6	78,5	501,5	13,9	262,9	256,5	54,0	2,4
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,0	19,6	78,5	501,5	13,9	262,9	256,5	54,0	2,4
Итого за день			18,0	19,6	78,5	501,5	13,9	262,9	256,5	54,0	2,4

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
513	Каша пшенная молочная с маслом "Буренка"	150/10	8,5	10,8	25,5	258,5	2,0	114,0	157,8	34,8	0,7
877	Груша свежая	180	2,8	0,6	38,3	196,1	9,9	43,4	30,1	15,6	1,9
832	"Эко-Чай" с молоком	200	3,4	4,6	12,5	102,2	1,2	65,6	41,6	6,5	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,6	16,3	81,1	579,6	13,1	224,8	234,9	58,1	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,6	16,3	81,1	579,6	13,1	224,8	234,9	58,1	2,7
Итого за день			15,6	16,3	81,1	579,6	13,1	224,8	234,9	58,1	2,7

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
209,02 /905	Wok с индейкой/Помидор свежий "Гринбург"	200/50	17,0	18,1	43,2	439,8	12,7	224,2	215,5	47,8	2,5
833,15	"Эко-Чай" фруктовый с яблоками	200	0,1	0,1	16,4	66,9	1,5	2,9	1,7	1,4	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,6	18,7	67,6	544,7	14,2	230,1	226,2	51,2	2,9
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,6	18,7	67,6	544,7	14,2	230,1	226,2	51,2	2,9
Итого за день			18,6	18,7	67,6	544,7	14,2	230,1	226,2	51,2	2,9

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6		8,4	22,5	4,2	0,4
502,02	Каша кукурузная молочная с маслом "Буренка"	180/10	8,3	8,1	31,4	238,8	2,1	121,9	141,2	28,7	1,8
877,04	Мандарин свежий	120	1,0	0,3	27,4	119,5	9,7	44,3	21,3	13,8	0,2
832	"Эко-Чай" с молоком	200	3,4	4,6	12,5	102,2	1,2	65,6	41,6	6,5	0,1
Итого за Завтрак			16,1	19,5	81,2	567,1	13,0	240,2	226,6	53,2	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,1	19,5	81,2	567,1	13,0	240,2	226,6	53,2	2,5
Итого за день			16,1	19,5	81,2	567,1	13,0	240,2	226,6	53,2	2,5

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
461,1/ 889	Плов из свинины с куркумой/Огурец свежий "Гринбург"	200/50	12,1	13,1	51,4	435,1	5,2	137,8	163,2	45,8	2,5
826	"Эко-Какао" на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3	120,5	90,0	14,0	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,5	16,4	73,5	585,7	14,5	261,3	262,2	61,8	2,7
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,5	16,4	73,5	585,7	14,5	261,3	262,2	61,8	2,7
Итого за день			18,5	16,4	73,5	585,7	14,5	261,3	262,2	61,8	2,7

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
537,09	Омлет натуральный	200	17,1	16,7	36,3	342,8	0,4	202,1	229,9	41,2	1,6
877,05	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	24,6	131,2	3,8	20,3	13,6	11,2	1,3
833,04	"Эко-Чай" ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,6	17,6	81,5	561,5	15,0	227,1	252,5	55,6	3,0
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,6	17,6	81,5	561,5	15,0	227,1	252,5	55,6	3,0
Итого за день			18,6	17,6	81,5	561,5	15,0	227,1	252,5	55,6	3,0

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
284,01	Наггетсы куриные "Чикенбург"	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
790	"Агро-греча" рассыпчатая	150	5,5	5,8	25,3	153,1		90,2	85,9	19,4	1,3
833,1	"Эко-Чай" ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,1	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	3,0

за Завтрак 1-4 классы	19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	3,0
о за день	19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	3,0

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 1-4 классы											
Завтрак											
353,01	Горбуша припущенная в молоке "Фишбург"	100	11,3	12,1	3,1	229,7	3,2	134,7	207,5	38,1	1,1
792	"Агро-макарон" изделия отварные	150	5,6	4,5	36,0	206,9		86,5	47,0	8,5	1,2
833,14	"Эко-Чай" фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,1	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,9	17,3	69,3	577,1	14,3	233,7	266,1	51,2	2,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,9	17,3	69,3	577,1	14,3	233,7	266,1	51,2	2,8
Итого за день			18,6	17,3	69,3	577,1	14,3	233,7	266,1	51,2	2,8
Итого всего средняя			17,7	18,2	77,9	548,1	14,0	243,1	250,6	56,1	2,8