

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 5-11 классы 192-84 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 5-11 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 | |
| 673,03 | Кнели из мяса "Митбург" | 100 | 14,2 | 30,3 | 6,3 | 353 | 0,4 | 67,8 | 185,1 | 28,4 | 1,7 | |
| 466,14 | "Агро-рис" припущенный | 180 | 4,5 | 5,6 | 48,8 | 251,1 | | 25,3 | 62,3 | 15,2 | 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 | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | | |
| Итого за Обед | | | 26,7 | 48,5 | 121 | 992,7 | 27,6 | 161,8 | 370 | 85,9 | 5,6 | |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 26,7 | 48,5 | 121 | 992,7 | 27,6 | 161,8 | 370 | 85,9 | 5,6 | |
| Итого за день | | | 26,7 | 48,5 | 121 | 992,7 | 27,6 | 161,8 | 370 | 85,9 | 5,6 | |

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 5-11 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 | 250 | 14,9 | 31,2 | 35,8 | 475,2 | 28,7 | 59,7 | 243 | 69,5 | 3,5 | |
| 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 | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | | |
| Итого за Обед | | | 22 | 42,6 | 92 | 818,1 | 74,6 | 142,4 | 338,4 | 112 | 5,8 | |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 22 | 42,6 | 92 | 818,1 | 74,6 | 142,4 | 338,4 | 112 | 5,8 | |
| Итого за день | | | 22 | 42,6 | 92 | 818,1 | 74,6 | 142,4 | 338,4 | 112 | 5,8 | |

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 5-11 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 | |
| 28,11 | Паста Болоньез | 250/5 | 16,5 | 27,9 | 53,4 | 517,7 | 2,2 | 33,8 | 183,1 | 26,7 | 2 | |
| 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 | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | | |
| Итого за Обед | | | 27,8 | 41,1 | 113,9 | 904,4 | 18 | 86,5 | 293,3 | 52,8 | 4,1 | |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 27,8 | 41,1 | 113,9 | 904,4 | 18 | 86,5 | 293,3 | 52,8 | 4,1 | |
| Итого за день | | | 27,8 | 41,1 | 113,9 | 904,4 | 18 | 86,5 | 293,3 | 52,8 | 4,1 | |

День: четверг

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 | |
| Обед 5-11 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 | |
| 472,17 | "Агро-пюре" картофельное | 180 | 3,9 | 6,3 | 31,7 | 191,4 | 23,4 | 59,9 | 116,3 | 41,3 | 1,6 | |
| 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 | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | | |
| Итого за Обед | | | 23,7 | 27,3 | 99,7 | 708,8 | 51,8 | 204,7 | 250,3 | 116,9 | 5,8 | |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 23,7 | 27,3 | 99,7 | 708,8 | 51,8 | 204,7 | 250,3 | 116,9 | 5,8 | |
| Итого за день | | | 23,7 | 27,3 | 99,7 | 708,8 | 51,8 | 204,7 | 250,3 | 116,9 | 5,8 | |

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 | |
| Обед 5-11 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 | |
| 463,12 | "Агро-греча" рассыпчатая | 180 | 9,2 | 7,1 | 49,6 | 286,6 | | 61,1 | 218,1 | 73,3 | 6 | |
| 857 | Поджаренная 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 | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | | |
| Итого за Обед | | | 31,9 | 47,3 | 122,3 | 1008,2 | 31,6 | 157,1 | 484,6 | 145 | 10,9 | |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 31,9 | 47,3 | 122,3 | 1008,2 | 31,6 | 157,1 | 484,6 | 145 | 10,9 | |
| Итого за день | | | 31,9 | 47,3 | 122,3 | 1008,2 | 31,6 | 157,1 | 484,6 | 145 | 10,9 | |

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 | |
| Обед 5-11 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 | |
| 516,16 | Агро-макаронные отварные | 180 | 6,4 | 5,8 | 46 | 250 | | 21,1 | 54,4 | 11,7 | 0,9 | |
| 857 | Поджаренная 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 | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | | |
| Итого за Обед | | | 23,6 | 23,6 | 160,5 | 916,5 | 28,9 | 123,3 | 266,8 | 86,6 | 5,9 | |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 23,6 | 23,6 | 160,5 | 916,5 | 28,9 | 123,3 | 266,8 | 86,6 | 5,9 | |
| Итого за день | | | 23,6 | 23,6 | 160,5 | 916,5 | 28,9 | 123,3 | 266,8 | 86,6 | 5,9 | |

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 | |
| Обед 5-11 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 | |
| 63,18 | Фрикадельки из филе куриного "Чикенбург" | 100 | 13,4 | 8,5 | 12,2 | 209,3 | 0,2 | 49,8 | 161,4 | 71,9 | 1,5 | |
| 472,17 | "Агро-пюре" картофельное | 180 | 3,9 | 6,3 | 31,7 | 191,4 | 23,4 | 59,9 | 116,3 | 41,3 | 1,6 | |
| 857 | Поджаренная 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 | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | | |
| Итого за Обед | | | 24,5 | 27,2 | 100 | 748,4 | | 69,4 | 192,9 | 372,1 | 149 | 5,4 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 24,5 | 27,2 | 100 | 748,4 | | 69,4 | 192,9 | 372,1 | 149 | 5,4 |
| Итого за день | | | 24,5 | 27,2 | 100 | 748,4 | | 69,4 | 192,9 | 372,1 | 149 | 5,4 |

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 5-11 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 | |
| 401,15 | Гуляш из мяса "Митбург" | 100 | 11,5 | 29,4 | 3,7 | 324,7 | 3,2 | 17,3 | 132,6 | 19,8 | 1,5 | |
| 463,12 | "Агро-греча" рассыпчатая | 180 | 9,2 | 7,1 | 49,6 | 286,6 | | 61,1 | 218,1 | 73,3 | 6 | |
| 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 | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | | |
| Итого за Обед | | | 28,7 | 49,1 | 119,2 | 1000 | 30,3 | 147,1 | 473,3 | 135,4 | 10 | |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 28,7 | 49,1 | 119,2 | 1000 | 30,3 | 147,1 | 473,3 | 135,4 | 10 | |
| Итого за день | | | 28,7 | 49,1 | 119,2 | 1000 | 30,3 | 147,1 | 473,3 | 135,4 | 10 | |

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 5-11 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 | Паста Карбонара | 250/5 | 20,2 | 15,1 | 50 | 440,2 | 2,3 | 67,1 | 245,9 | 83,1 | 2,2 | |
| 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 | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | | |
| Итого за Обед | | | 27,6 | 27,6 | 110,3 | 805,1 | 40,8 | 159,2 | 348,2 | 132,2 | 4,8 | |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 27,6 | 27,6 | 110,3 | 805,1 | 40,8 | 159,2 | 348,2 | 132,2 | 4,8 | |
| Итого за день | | | 27,6 | 27,6 | 110,3 | 805,1 | 40,8 | 159,2 | 348,2 | 132,2 | 4,8 | |

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 5-11 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 | |
| 466,14 | "Агро-рис" припущенный | 180 | 4,5 | 5,6 | 48,8 | 251,1 | | 25,3 | 62,3 | 15,2 | 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 | 60 | 1,8 | 0,6 | 9,6 | 45,6 | | 3,6 | 10,8 | 2,4 | | |
| 52,12 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 6,4 | 30,4 | | 2,4 | 7,2 | 1,6 | | |
| Итого за Обед | | | 26,7 | 45,3 | 108,9 | 917,7 | 6 | 83,8 | 295,5 | 56,6 | 4,7 | |
| Итого за Обед 5-11 классы | | | 26,7 | 45,3 | 108,9 | 917,7 | 6 | 83,8 | 295,5 | 56,6 | 4,7 | |
| Итого за день | | | 26,7 | 45,3 | 108,9 | 917,7 | 6 | 83,8 | 295,5 | 56,6 | 4,7 | |
| Итого всего средняя | | | 26,3 | 38 | 114,8 | 882 | 37,9 | 145,9 | 349,2 | 107,2 | 6,3 | |