



Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



Согласовано:

Директор MAOU SOSh №142 "Гринбург"

Обожина Н.С.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

Завтрак 10-11 классы 128-56 рублей выбор 1

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	
Завтрак 10-11 классы выбор 1												
Завтрак												
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"	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			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2	
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2	
Итого за день			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2	

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	
Завтрак 10-11 классы выбор 1												
Завтрак												
416,18	Биточки из свинины "Митбург"	100	12,4	28,9	17,5	375,5	1,2	46,9	150,7	23	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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			23,3	39,4	103,1	833,2	16	130,2	386,2	104,3	8,4	
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			23,3	39,4	103,1	833,2	16	130,2	386,2	104,3	8,4	
Итого за день			23,3	39,4	103,1	833,2	16	130,2	386,2	104,3	8,4	

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	
Завтрак 10-11 классы выбор 1												
Завтрак												
23,07	Курица запеченная "Чикенбург"	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2	
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			28,7	35,3	84,7	748,5	14,8	76,9	305,2	52	4,3	
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			28,7	35,3	84,7	748,5	14,8	76,9	305,2	52	4,3	
Итого за день			28,7	35,3	84,7	748,5	14,8	76,9	305,2	52	4,3	

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	
Завтрак 10-11 классы выбор 1												
Завтрак												
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-макаронны отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9	

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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			14,1	16,3	127,4	690,8	15,3	66,8	150,3	42,8	3,4
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			14,1	16,3	127,4	690,8	15,3	66,8	150,3	42,8	3,4
Итого за день			14,1	16,3	127,4	690,8	15,3	66,8	150,3	42,8	3,4

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	
Завтрак 10-11 классы выбор 1												
Завтрак												
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"	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			17,2	36,7	75,2	680,1	51,2	92,8	267	80,8	4,6	
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			17,2	36,7	75,2	680,1	51,2	92,8	267	80,8	4,6	
Итого за день			17,2	36,7	75,2	680,1	51,2	92,8	267	80,8	4,6	

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	
Завтрак 10-11 классы выбор 1												
Завтрак												
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9	5,5	82	306,7	127	5,9	
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			20	17,8	79,3	567,9	28	115	330,7	138,3	7	
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			20	17,8	79,3	567,9	28	115	330,7	138,3	7	
Итого за день			20	17,8	79,3	567,9	28	115	330,7	138,3	7	

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	
Завтрак 10-11 классы выбор 1												
Завтрак												
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"	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			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2	
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2	
Итого за день			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9	97,6	268,8	93,7	3,2	

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	
Завтрак 10-11 классы выбор 1												
Завтрак												
444,23	Фрикасе из филе куриного "Чикенбург"	100	10,1	8,9	4,7	165,7	16	28,3	122,5	57,2	1,2	
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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			21	19,4	90,2	623,5	30,8	111,6	358	138,6	8,2	
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			21	19,4	90,2	623,5	30,8	111,6	358	138,6	8,2	

Итого за день	21	19,4	90,2	623,5	30,8	111,6	358	138,6	8,2
---------------	----	------	------	-------	------	-------	-----	-------	-----

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	
Завтрак 10-11 классы выбор 1												
Завтрак												
673,03	Кнели из мяса "Митбург"	100	14,2	30,3	6,3	353	0,4	67,8	185,1	28,4	1,7	
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	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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			19,8	40	74	715,5	38,6	149,9	318,7	77,8	4,2	
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			19,8	40	74	715,5	38,6	149,9	318,7	77,8	4,2	
Итого за день			19,8	40	74	715,5	38,6	149,9	318,7	77,8	4,2	

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	
Завтрак 10-11 классы выбор 1												
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	
463,12	"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	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Завтрак			22,6	18,3	88,9	622,3	16	99,8	371,1	149,7	8,2	
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,6	18,3	88,9	622,3	16	99,8	371,1	149,7	8,2	
Итого за день			22,6	18,3	88,9	622,3	16	99,8	371,1	149,7	8,2	
Итого всего средняя			21,2	26,3	90,1	675,9	25,6	103,8	302,5	97,2	5,5	