

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

Завтрак + обед (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	
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
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"	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	
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	
779,02	Горбуша "Фишбург", запеченная в омлете	100	18,5	14,3	5,5	220,3	0,2	75,7	92	51,9	3	
287,02	Рататуй запеченный	150	1,4	5,3		54	0,1	6	28,1	1,1	0,1	
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			26,9	30,9	65,8	626,9	23,6	143,4	234,8	92,8	5,5	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,1	47,3	145,7	1165,9	45,8	220,8	439,6	160,4	8,2	
Итого за день			44,1	47,3	145,7	1165,9	45,8	220,8	439,6	160,4	8,2	

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 и обед 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	
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	
449,96	Плов из филе куриного	200	15,1	12,5	43,1	368,1	3	42,1	191,8	82,4	2,5	
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	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			21,1	21,6	92,1	655,8	41,2	115,2	277,1	115,1	4,5	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,4	56,8	183,6	1395,4	57,2	229,9	609,9	204,5	11,8	
Итого за день			41,4	56,8	183,6	1395,4	57,2	229,9	609,9	204,5	11,8	

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	
Завтрак и обед 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	13,1	15,9	1,8	203,6	0,6	73	224,2	41,8	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			22,8	29	79,3	650,2	4,8	221	438,1	111,4	6,4
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
711,03	Чахохбили "Чикенбург"	100	10,7	13,8	6,7	192,7	17,2	43,6	138	23,7	1,5
240,07	"Агро-картофель" запечённый	150	3,1	5,2	30,4	173,2	23,2	22,7	89,6	37	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	30,9	91,9	716,6	52,3	112,1	329,9	84,2	5
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			46,8	59,9	171,2	1366,8	57,1	333,1	768	195,6	11,4
Итого за день			46,8	59,9	171,2	1366,8	57,1	333,1	768	195,6	11,4

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	
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
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-макаронные 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	
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	
637,2	Фахитос с мясом "Чикенбург"	100	12,3	15,2	1,9	229,4	6,7	13,7	143,4	69,9	1,2	
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			26,4	32,2	97,9	797,3	41,3	149,7	419,6	177,5	8,7	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			39	46,4	215,1	1425,7	52,8	207,2	556,6	216,4	11,8	
Итого за день			39	46,4	215,1	1425,7	52,8	207,2	556,6	216,4	11,8	

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 и обед 1-4 классы												
Завтрак												
20,49	Жаркое по-домашнему с мясом "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	
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	
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	
541,18	"Агро-рагу" овощное	150	3	8,1	21,3	165,9	26,4	46,4	80,8	35,4	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			23,2	26,4	89,3	692,5	67	146,4	329,4	142	6,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			37,4	56,9	157,3	1277,6	112,5	225,9	547,8	208,7	10
Итого за день			37,4	56,9	157,3	1277,6	112,5	225,9	547,8	208,7	10

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 и обед 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	
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	
403,23	Плов из мяса с куркумой "Митбург"	200	15	31,4	42,1	500	3,6	41,2	186,9	35,6	2,6	
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			25,1	40,8	105,5	860,9	28,1	113	312,9	84,9	6	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,2	56,3	174,8	1362,3	54,7	209,5	596,1	206,3	11,7	
Итого за день			43,2	56,3	174,8	1362,3	54,7	209,5	596,1	206,3	11,7	

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 и обед 1-4 классы												
Завтрак												
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"	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	
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	
309,07	Рыба в соусе бешамель "Фишбург"	100	14,1	12,6	6,2	190	0,3	68,9	28,5	32,8	2	
287,02	Рататуй запеченный	150	1,4	5,3		54	0,1	6	28,1	1,1	0,1	
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			21,6	29,1	56,6	555,8	42,4	151,2	143,1	67	4,3	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			38,6	60,4	136,2	1202,8	65,2	209,6	334	101,1	7,1	
Итого за день			38,6	60,4	136,2	1202,8	65,2	209,6	334	101,1	7,1	

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 и обед 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	17,9	13,2	20,5	273	0,6	195,8	245,4	30	0,8	
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			24,8	25,2	97,8	697,2	4,8	343,4	387,7	58,7	2,6	

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
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	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			20,9	40,7	87,1	774,7		44,9	106,7	327,3	95,5	5,3
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,7	65,9	184,8	1471,9		49,7	450,1	715	154,2	7,9
Итого за день			45,7	65,9	184,8	1471,9		49,7	450,1	715	154,2	7,9

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 и обед 1-4 классы												
Завтрак												
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5	
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	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
Итого за Завтрак			10,6	14,6	105,3	579,5	30,9	89,9	188,6	63,7	3,7	
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	
422,01	Тефтели "Митбург"	90	11,2	29,2	14,3	361,5	2,1	40,7	139	21,4	1,4	
466,13	"Агро-рис" припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1	
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			21,3	45	109,6	899,8	36,8	146,9	285,3	80,5	5	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			31,9	59,7	214,8	1479,3	67,7	236,8	473,9	144,2	8,7	
Итого за день			31,9	59,7	214,8	1479,3	67,7	236,8	473,9	144,2	8,7	

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 и обед 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	
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	
26,04	Бигус с мясом "Чикенбург"	200	15,6	12,5	16,4	275,1	88,2	102,6	198,6	100,2	3,2	
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			25,5	22,5	69,3	599,6	92,4	138,2	295,9	120,8	4,9	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			46,2	38,5	147,5	1153,3	104,6	222,1	626,4	256,5	12	
Итого за день			46,2	38,5	147,5	1153,3	104,6	222,1	626,4	256,5	12	
Итого всего средняя			41,4	54,8	173,1	1330,1	66,7	254,5	566,7	184,8	10,1	