



Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №142 "Гринбург"
Обжжина Н.С.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.01.2025 по 31.05.2025

Обед 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	
Обед 1-4 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	
787,02	Минтай "Фишбург", запеченный в омлете	100	18,5	14,3	5,5	220,3	0,2	75,4	91,8	51,8	3	
287,07	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	30,8	65,8	627	23,7	143,2	234,6	92,7	5,5	
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Сок 0,2	200			23	92						
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327	16,1	34,4	67,3	24	3,1	
Итого за Обед 1-4 классы			32,9	34,4	135,9	954	39,8	177,6	301,9	116,7	8,6	
Итого за день			32,9	34,4	135,9	954	39,8	177,6	301,9	116,7	8,6	

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 1-4 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	
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	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			21,2	22,6	93,5	675,1	45	117,9	279,4	122,2	4,7	
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Сок 0,2	200			23	92						
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327	16,1	34,4	67,3	24	3,1	
Итого за Обед 1-4 классы			27,2	26,2	163,6	1002,1	61,1	152,3	346,7	146,2	7,8	
Итого за день			27,2	26,2	163,6	1002,1	61,1	152,3	346,7	146,2	7,8	

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 1-4 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
711,04	Чахохбили	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
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Сок 0,2	200			23	92					
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327	16,1	34,4	67,3	24	3,1
Итого за Обед 1-4 классы			30	34,5	162	1043,6	68,4	146,5	397,2	108,2	8,1
Итого за день			30	34,5	162	1043,6	68,4	146,5	397,2	108,2	8,1

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	
Обед 1-4 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	
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	
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Сок 0,2	200			23	92						
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327	16,1	34,4	67,3	24	3,1	
Итого за Обед 1-4 классы			32,4	35,8	168	1124,3	57,4	184,1	486,9	201,5	11,8	
Итого за день			32,4	35,8	168	1124,3	57,4	184,1	486,9	201,5	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	
Обед 1-4 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	
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	
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Сок 0,2	200			23	92						
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327	16,1	34,4	67,3	24	3,1	
Итого за Обед 1-4 классы			29,2	30	159,4	1019,5	83,1	180,8	396,7	166	9,2	
Итого за день			29,2	30	159,4	1019,5	83,1	180,8	396,7	166	9,2	

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 1-4 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	
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	
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Сок 0,2	200			23	92						
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327	16,1	34,4	67,3	24	3,1	
Итого за Обед 1-4 классы			31,1	44,4	175,6	1187,9	44,2	147,4	380,2	108,9	9,1	
Итого за день			31,1	44,4	175,6	1187,9	44,2	147,4	380,2	108,9	9,1	

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 1-4 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	
309,08	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	
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Сок 0,2	200			23	92						
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327	16,1	34,4	67,3	24	3,1	
Итого за Обед 1-4 классы			27,6	32,7	126,7	882,8	58,5	185,6	210,4	91	7,4	
Итого за день			27,6	32,7	126,7	882,8	58,5	185,6	210,4	91	7,4	

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	
Обед 1-4 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	
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	
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Сок 0,2	200			23	92						
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327	16,1	34,4	67,3	24	3,1	

Обед											
110,24	"Фермерский" Борщ со сметаной и (МКСМ)	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3	23,7	66,2	74,1	38,7	1,7
422,01	Тестели "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
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9
	Сок 0,2	200			23	92					
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327	16,1	34,4	67,3	24	3,1
Итого за Обед 1-4 классы			27,3	48,6	179,7	1226,8	52,9	181,3	352,6	104,5	8,1
Итого за день			27,3	48,6	179,7	1226,8	52,9	181,3	352,6	104,5	8,1

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	
Обед 1-4 классы												
Обед												
151,04	"Фермерский" Суп - лапша домашняя с курой	250	7,8	9,2	14,9	170	1	26,9	82	75,6	1,7	
26,04	Бигус с мясом "Чикенбург"	200	15,6	12,5	16,4	275,1	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
26,04	Бигус с мясом	200	0,1		26,8	101,3		2,7	8,1	1,8		
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		
	фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Сок 0,2	200			23	92						
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327	16,1	34,4	67,3	24	3,1	
Итого за Обед 1-4 классы			27,3	48,6	179,7	1226,8	52,9	181,3	352,6	104,5	8,1	
Итого за день			31,5	26,1	139,4	926,6	108,5	172,6	363,2	144,8	8	
Итого всего средняя			29,6	35,7	158,7	1046,9	63,5	168,9	363	130,7	8,6	

Итого за Обед 1-4 классы	26,9	44,3	157,2	1101,7	61	141,1	394,6	119,5	8,4
Итого за день	26,9	44,3	157,2	1101,7	61	141,1	394,6	119,5	8,4

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 1-4 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	
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	
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Сок 0,2	200			23	92						
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327	16,1	34,4	67,3	24	3,1	
Итого за Обед 1-4 классы			27,3	48,6	179,7	1226,8	52,9	181,3	352,6	104,5	8,1	
Итого за день			27,3	48,6	179,7	1226,8	52,9	181,3	352,6	104,5	8,1	

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 1-4 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	
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	
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189	3,1	18,4	56,3	15	0,9	
	Сок 0,2	200			23	92						
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник			6	3,6	70,1	327	16,1	34,4	67,3	24	3,1	
Итого за Обед 1-4 классы			31,5	26,1	139,4	926,6	108,5	172,6	363,2	144,8	8	
Итого за день			31,5	26,1	139,4	926,6	108,5	172,6	363,2	144,8	8	
Итого всего средняя			29,6	35,7	156,7	1046,9	63,5	166,9	363	130,7	8,6	