

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак 10-11 классы 128-56 рублей выбор 2

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		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2												
Завтрак												
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
287,03	Рататуй запеченный	180	1,6	6,4	0,1	64,7	0,2		7,2	33,7	1,3	0,1
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			21,8	24,1	41,6	456,2	15,2		104,8	142,9	61,3	4
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			21,8	24,1	41,6	456,2	15,2		104,8	142,9	61,3	4
Итого за день			21,8	24,1	41,6	456,2	15,2		104,8	142,9	61,3	4

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		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2												
Завтрак												
449,18	Плов из филе куриного	250	16,8	13,2	58,6	439,8	6,8		55	217,9	90,2	3
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			19,1	18,7	98	644,8	29,3		88,1	242	101,5	4,1
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			19,1	18,7	98	644,8	29,3		88,1	242	101,5	4,1
Итого за день			19,1	18,7	98	644,8	29,3		88,1	242	101,5	4,1

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		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2												
711,03	Чахохбили "Чикенбург"	100	10,7	13,8	6,7	192,7	17,2		43,6	138	23,7	1,5
240,08	"Агро-картофель" запечённый	180	3,7	6,2	36,5	207,8	27,8		27,3	107,5	44,4	1,9
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			16,1	23,4	79,2	571,6	59,8		93	262,9	76,2	4,3
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			16,1	23,4	79,2	571,6	59,8		93	262,9	76,2	4,3
Итого за день			16,1	23,4	79,2	571,6	59,8		93	262,9	76,2	4,3

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		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2												
Завтрак												
637,2	Фахитос с филе куриным "Чикенбург"	100	12,3	15,2	1,9	229,4	6,7		13,7	143,4	69,9	1,2

463,12	"Агро-греча" рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	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			23,2	25,6	87,5	687,1	21,5	97	378,9	151,2	8,2
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			23,2	25,6	87,5	687,1	21,5	97	378,9	151,2	8,2
Итого за день			23,2	25,6	87,5	687,1	21,5	97	378,9	151,2	8,2

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
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
541,19	"Агро-рагу" овощное	180	3,4	9,7	25,3	196,5	26,4	53,2	93,2	41,2	1,8
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			15,2	21,9	65,9	533,3	57,3	103,7	233	106,5	4
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			15,2	21,9	65,9	533,3	57,3	103,7	233	106,5	4
Итого за день			15,2	21,9	65,9	533,3	57,3	103,7	233	106,5	4

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
403,96	Плов из свинины	250	16,3	33,1	55,8	572,2	4,5	53,7	207,4	41,9	3,1
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			18,6	38,6	95,2	777,1	27	86,7	231,4	53,3	4,2
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			18,6	38,6	95,2	777,1	27	86,7	231,4	53,3	4,2
Итого за день			18,6	38,6	95,2	777,1	27	86,7	231,4	53,3	4,2

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
309,07	Минтай в соусе бешамель "Фишбург"	100	14,1	12,6	6,2	190	0,3	68,9	28,5	32,8	2
287,03	Рататуй запеченный	180	1,6	6,4	0,1	64,7	0,2	7,2	33,7	1,3	0,1
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			17,4	22,4	42,2	425,9	15,2	98,3	79,6	42,2	3
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			17,4	22,4	42,2	425,9	15,2	98,3	79,6	42,2	3
Итого за день			17,4	22,4	42,2	425,9	15,2	98,3	79,6	42,2	3

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
20,19	Жаркое по-домашнему со свининой	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 2			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: четверг

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
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
422,24	Тефтели из свинины "Митбург"	100	12,4	32,5	15,9	401,2	2,3	45,4	154,6	23,7	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	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			18,6	41,5	100,6	823,4	17,1	92,9	234,3	47	3,8
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			18,6	41,5	100,6	823,4	17,1	92,9	234,3	47	3,8
Итого за день			18,6	41,5	100,6	823,4	17,1	92,9	234,3	47	3,8

День: пятница

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
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
26,22	Бигус с филе куриным "Чикенбург"	250	16,8	14	22,2	315,3	117,8	136,7	221,4	112,1	3,9
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			19,1	19,5	61,6	520,3	140,3	169,8	245,4	123,4	5
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			19,1	19,5	61,6	520,3	140,3	169,8	245,4	123,4	5
Итого за день			19,1	19,5	61,6	520,3	140,3	169,8	245,4	123,4	5
Итого всего средняя			18,6	27,2	74,7	612	43,4	102,7	231,7	84,3	4,5