

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 01.09.2025 по 31.12.2025

Обед 5-11 классы 192-84 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	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 курой	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 свинины "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

№ реп.	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 свиной	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 со свиной	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

№ реп.	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 из свинины	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) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			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 курой	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) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			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 курой	250/10	7,7	6,8	23,5	180,1	13,6	52,9	105,8	41,5	2,5
401,15	Гуляш из свинины "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			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) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			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 курой	250/10	7,7	6,8	23,5	180,1	13,6	52,9	105,8	41,5	2,5
54,1	Колбаски из свинины и куриного филе с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
516,16	Агро-макароны 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	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) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											
120,04	"Фермерский" Ши со шпинатом, сметаной и курой	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	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			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

№ 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
Обед 5-11 классы											
Обед											
129,44	"Фермерский" Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	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 свинины "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

№ 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
Обед 5-11 классы											
Обед											
110,24	"Фермерский" Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3	23,7	66,2	74,1	38,7	1,7
29	Паста Карбонара из филе куриного	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

№ 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
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 свинины "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