



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



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Обед (дотация) 1-4 классы 162-95 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ 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 курой	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4		42,9	94,5	31,9	1,6
673,01	Кнели из свинины "Митбург"	90	12,8	27,3	5,7	318	0,4		61	166,5	25,5	1,6
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			23,5	43,2	106,5	879,9	23,7		143,8	333,2	77,9	5,1
Итого за Обед 1-4 классы			23,5	43,2	106,5	879,9	23,7		143,8	333,2	77,9	5,1
Итого за день			23,5	43,2	106,5	879,9	23,7		143,8	333,2	77,9	5,1

День: вторник

Неделя: 1

№ 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												
120,34	"Фермерский" Щи со сметаной и свининой	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 свининой	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			19,9	39,6	77,3	729,1	63,5		120,6	300,1	95,6	5,1
Итого за Обед 1-4 классы			19,9	39,6	77,3	729,1	63,5		120,6	300,1	95,6	5,1
Итого за день			19,9	39,6	77,3	729,1	63,5		120,6	300,1	95,6	5,1

День: среда

Неделя: 1

№ 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												
151,04	"Фермерский" Суп - лапша домашняя с курой	250	7,8	9,2	14,9	170	1		26,9	82	15,6	1,1
28,02	Паста Болоньез из свинины	200/5	14,8	26,3	40,6	448,5	2,2		27,9	168,1	23,5	1,8
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	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	38,2	95,4	799,3	14,2		73,7	270,4	46,9	3,7
Итого за Обед 1-4 классы			25	38,2	95,4	799,3	14,2		73,7	270,4	46,9	3,7
Итого за день			25	38,2	95,4	799,3	14,2		73,7	270,4	46,9	3,7

День: четверг

Неделя: 1

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 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
472,16	"Агро-пюре" картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	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	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			22,1	25,9	89,6	654,1	47,9	192,9	225,5	108,9	5,5
Итого за Обед 1-4 классы			22,1	25,9	89,6	654,1	47,9	192,9	225,5	108,9	5,5
Итого за день			22,1	25,9	89,6	654,1	47,9	192,9	225,5	108,9	5,5

День: пятница

Неделя: 1

№ 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
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 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
463,11	"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			29,3	44,8	108,4	924,4	27,7	140	440,4	130,2	9,8
Итого за Обед 1-4 классы			29,3	44,8	108,4	924,4	27,7	140	440,4	130,2	9,8
Итого за день			29,3	44,8	108,4	924,4	27,7	140	440,4	130,2	9,8

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
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 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
516,15	Агро-макаронаты 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	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			21,5	21,4	147,1	838,9	25	112,8	249,9	82,1	5,6
Итого за Обед 1-4 классы			21,5	21,4	147,1	838,9	25	112,8	249,9	82,1	5,6
Итого за день			21,5	21,4	147,1	838,9	25	112,8	249,9	82,1	5,6

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
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 курой	250/10/10	3,7	8,4	10,6	131,1	31	57,4	66,2	25,2	1,4
63,17	Фрикадельки из филе куриного "Чикенбург"	90	12	7,6	11	188,4	0,2	44,8	145,3	64,7	1,4
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	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			21,4	24	87,8	659,6	61,7	171	328,7	132,3	4,9
Итого за Обед 1-4 классы			21,4	24	87,8	659,6	61,7	171	328,7	132,3	4,9
Итого за день			21,4	24	87,8	659,6	61,7	171	328,7	132,3	4,9

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 1-4 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
401,18	Гуляш из свинины "Митбург"	90	9,3	23,6	3,7	263,2	3,2	16,3	108,3	16,6	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	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	40,7	105,2	854,8	26,5	129	404,8	117,5	8,7
Итого за Обед 1-4 классы			24	40,7	105,2	854,8	26,5	129	404,8	117,5	8,7
Итого за день			24	40,7	105,2	854,8	26,5	129	404,8	117,5	8,7

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 1-4 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
29,01	Паста Карбонара из филе куриного	200/5	15	11,5	40,9	340,6	1,6	46,8	182	57	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			21,4	22,6	95,5	669,6	36,3	131,9	276,4	103,5	4,1
Итого за Обед 1-4 классы			21,4	22,6	95,5	669,6	36,3	131,9	276,4	103,5	4,1
Итого за день			21,4	22,6	95,5	669,6	36,3	131,9	276,4	103,5	4,1

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 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
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
466,13	"Агро-рис" припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2		21	51,9	12,6	1,1
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	44,1	95,9	853	6	77,8	279,8	52,8	4,4
Итого за Обед 1-4 классы			25,1	44,1	95,9	853	6	77,8	279,8	52,8	4,4
Итого за день			25,1	44,1	95,9	853	6	77,8	279,8	52,8	4,4
Итого всего средняя			23,3	34,5	100,9	786,3	33,2	129,4	310,9	94,8	5,7