

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №142 "Гринбург"

Обожина Н.С.

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 271-59 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

День: вторник

Неделя: 1

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											

Завтрак											
257,15	Каша пшенная 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	13,4	16,4	1,8	209,2	0,6	78,5	228,2	44,1	2,1
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	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			23,1	29,5	79,4	655,8	4,8	226,5	442,1	113,7	6,6
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			47,1	60,3	171,3	1372,4	57,1	338,5	772	197,9	11,5
Итого за день			47,1	60,3	171,3	1372,4	57,1	338,5	772	197,9	11,5

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
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-макароны 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 курой	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 филе куриным "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

№ 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 и обед 1-4 классы												
Завтрак												
20,49	Жаркое по-домашнему со свининой "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 курой	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

№ 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 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 курой	250/10	7,7	6,8	23,5	180,1	13,6		52,9	105,8	41,5	2,5
403,23	Плов из свинины 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

№ 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 и обед 1-4 классы												
Завтрак												
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"	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 курой	250/10/10	3,7	8,4	10,6	131,1	31		57,4	66,2	25,2	1,4
309,07	Минтай в соусе бешамель "Фишбург"	100	14,1	12,6	6,2	190	0,3		68,9	28,5	32,8	2
287,02	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

№ 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 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	18	13,2	20,7	274,3	0,6		201,2	245,9	31,1	0,9

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			24,9	25,1	98	698,5	4,8	348,8	388,2	59,8	2,7
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
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			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			45,8	65,9	185,1	1473,2	49,7	455,5	715,5	155,4	8
Итого за день			45,8	65,9	185,1	1473,2	49,7	455,5	715,5	155,4	8

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
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
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 курой	250/10/10	3,9	8,4	14,8	148,3	23,7	66,2	74,1	38,7	1,7
422,01	Тефтели из свинины "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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 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 филе куриным "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			41,5	54,8	173,1	1330,8	66,7	255,6	567,2	185,1	10,1