

Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №142 "Гринбург"

Обокина Н.С.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025****Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 271-59 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 и полдник 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
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
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			29,6	46,8	180,4	1216,1	43,1		182,7	403,2	104,2	8,8
Итого за день			29,6	46,8	180,4	1216,1	43,1		182,7	403,2	104,2	8,8

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 и полдник 1-4 классы												
Обед												
120,15	"Фермерский" Щи со сметаной и мясом	250/10/10	3,8	8,4	11	133,3	34,9		64,4	70	27,7	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			20,2	40,6	77,7	736	67,4		128,2	302,8	91,3	5,1
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
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			26,3	44,2	151,6	1072,3	86,7		167,1	372,9	117,6	8,9
Итого за день			26,3	44,2	151,6	1072,3	86,7		167,1	372,9	117,6	8,9

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 и полдник 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
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
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31,1	41,8	169,3	1135,6	33,5	112,6	340,4	73,2	7,4
Итого за день			31,1	41,8	169,3	1135,6	33,5	112,6	340,4	73,2	7,4

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
Обед и полдник 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
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
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			28,2	29,5	163,5	990,4	67,2		231,8	295,5	135,1	9,2
Итого за день			28,2	29,5	163,5	990,4	67,2		231,8	295,5	135,1	9,2

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
Обед и полдник 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
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
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			35,4	48,4	182,3	1260,7	47,1		178,9	510,4	156,4	13,6
Итого за день			35,4	48,4	182,3	1260,7	47,1		178,9	510,4	156,4	13,6

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 и полдник 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-макароны отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4		17,6	45,3	9,8	0,8
857	Поджаривание 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
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
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			27,6	25	221	1175,2	44,4	151,7	320	108,3	9,3
Итого за день			27,6	25	221	1175,2	44,4	151,7	320	108,3	9,3

День: вторник

Неделя: 2

№ 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 и полдник 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	Поджаривание 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
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
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			27,5	27,6	161,7	995,9	81		209,9	398,7	158,5	8,6
Итого за день			27,5	27,6	161,7	995,9	81		209,9	398,7	158,5	8,6

День: среда

Неделя: 2

№ 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 и полдник 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	Поджаривание 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
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
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13		16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4		38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			30,1	44,3	179,1	1191	45,8		167,9	474,9	143,7	12,4

Итого за день	30,1	44,3	179,1	1191	45,8	167,9	474,9	143,7	12,4
---------------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

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 и полдник 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	Поджаренная 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
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
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			27,5	26,2	169,4	1005,9	55,6	170,8	346,4	129,8	7,8
Итого за день			27,5	26,2	169,4	1005,9	55,6	170,8	346,4	129,8	7,8

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 и полдник 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
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
857	"Эко" Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,1	3,6	73,9	336,3	19,4	38,9	70,1	26,3	3,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31,2	47,7	169,8	1189,3	25,3	116,7	349,8	79,1	8,2
Итого за день			31,2	47,7	169,8	1189,3	25,3	116,7	349,8	79,1	8,2
Итого всего средняя			29,5	38,2	174,8	1123,2	53	169	381,2	120,6	9,4