

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №142 "Гринбург"

Обожи́на Н.С.

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 321-40 рублей

Неделя: 1

День: вторник

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

Завтрак											
23,07	Курица запеченная "Чикенбург"	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2
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			28,7	35,3	84,7	748,5	14,8	76,9	305,2	52	4,3
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
240,08	"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	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			25,7	33,2	103,7	787,2	60,8	123,5	355,7	94,2	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			54,4	68,5	188,5	1535,7	75,6	200,4	660,9	146,2	9,6
Итого за день			54,4	68,5	188,5	1535,7	75,6	200,4	660,9	146,2	9,6

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 5-11 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
516,16	Агро-макаронны 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	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			14,1	16,3	127,4	690,8	15,3		66,8	150,3	42,8	3,4
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
463,12	"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			28,9	34,7	111,9	881	45,2		166,8	463,8	192,3	9,8
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			43,1	50,9	239,2	1571,8	60,5		233,6	614,1	235	13,2
Итого за день			43,1	50,9	239,2	1571,8	60,5		233,6	614,1	235	13,2

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
Завтрак и обед 5-11 классы												
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
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
541,19	"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	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			24,7	29,3	99	759	70,9	160,2	349,6	150,4	6,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			41,8	66	174,2	1439,2	122,1	253	616,6	231,3	11,1
Итого за день			41,8	66	174,2	1439,2	122,1	253	616,6	231,3	11,1

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 5-11 классы												
Завтрак												
270,09	Каша Царская с филе куриным	250	17,7	12,3	39,9	362,9	5,5		82	306,7	127	5,9
857	Поджаривка 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			20	17,8	79,3	567,9	28		115	330,7	138,3	7
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
403,96	Плов из свинины	250	16,3	33,1	55,8	572,2	4,5		53,7	207,4	41,9	3,1
857	Поджаривка 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			27,5	43,9	124,9	968,9	32,9		132,4	341,2	93,9	6,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,4	61,7	204,2	1536,8	60,8		247,4	672	232,2	13,5
Итого за день			47,4	61,7	204,2	1536,8	60,8		247,4	672	232,2	13,5

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 5-11 классы												
Завтрак												
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	Поджаривка 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			22,4	20,1	88,9	638,6	22,9		97,6	268,8	93,7	3,2
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
309,08	Горбуша 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	Поджаривка 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			22,9	31,5	62,4	602,5	46,3		159,3	156,6	69,8	4,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			45,4	51,6	151,3	1241,1	69,1		256,9	425,4	163,5	7,7
Итого за день			45,4	51,6	151,3	1241,1	69,1		256,9	425,4	163,5	7,7

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 5-11 классы												
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
463,12	"Агро-греча" рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6			61,1	218,1	73,3	6
857	Поджаривка 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	19,4	90,2	623,5	30,8	111,6	358	138,6	8,2
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 свиной	250	14,9	31,2	35,8	475,2	28,7	59,7	243	69,5	3,5
857	Поджаривка 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			22,9	43,7	101,7	863,8	55,9	128,5	365,6	111,9	6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			43,9	63,1	191,9	1487,2	86,8	240	723,6	250,5	14,2
Итого за день			43,9	63,1	191,9	1487,2	86,8	240	723,6	250,5	14,2

День: четверг

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
Завтрак и обед 5-11 классы												
Завтрак												
673,03	Кнели из свинины "Митбург"	100	14,2	30,3	6,3	353	0,4		67,8	185,1	28,4	1,7
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	Поджаривка 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			19,8	40	74	715,5	38,6		149,9	318,7	77,8	4,2
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
422,24	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	Поджаривка 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			24,3	50,5	125	1017,3	40,8		162,7	319,2	88	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			44,1	90,5	199	1732,7	79,4		312,6	637,9	165,8	9,7
Итого за день			44,1	90,5	199	1732,7	79,4		312,6	637,9	165,8	9,7

День: пятница

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
Завтрак и обед 5-11 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
463,12	"Агро-греча" рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6			61,1	218,1	73,3	6
857	Поджаривка 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			22,6	18,3	88,9	622,3	16		99,8	371,1	149,7	8,2
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
26,22	Бигус с филе куриным "Чикенбург"	250	16,8	14	22,2	315,3	117,8		136,7	221,4	112,1	3,9
857	"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			27,7	24,2	79,9	662,6	122		174,1	324,1	134	5,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			50,3	42,5	168,8	1284,8	138		273,9	695,2	283,7	13,9
Итого за день			50,3	42,5	168,8	1284,8	138		273,9	695,2	283,7	13,9
Итого всего средняя			46,8	61	189,3	1472,5	80,4		252,7	625,8	212,6	11,5