



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

Завтрак 5-11 классы 176-94 рублей

День: понедельник

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
309,02	Голень запеченная "Чикенбург"	110	13,1	11,1	26,3	214,0		120,5	204,6	30,4	1,8
821,03	"Агро-Рис" со смесью овощей	180	3,9	5,1	18,2	162,3	3,6	112,2	78,8	25,6	1,3
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	126,0					
833,14	"Эко-Чай" фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	11,1	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	22,5	95,4	635,2	14,7	244,6	293,2	60,2	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,4	22,5	95,4	635,2	14,7	244,6	293,2	60,2	3,6
Итого за день			22,4	22,5	95,4	635,2	14,7	244,6	293,2	60,2	3,6

День: вторник

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
252,07 / 905	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе/Помидор свежий "Гринбург"	250/20	17,4	17,6	59,1	402,4	13,2	267,1	250,1	56,4	3,6
554,02	Блинчик	40	3,7	5,1	13,2	176,3					
833,13	"Эко-Чай" ягодный с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,5	23,1	95,3	677,2	15,5	274,2	265,6	60,1	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,5	23,1	95,3	677,2	15,5	274,2	265,6	60,1	3,8
Итого за день			22,5	23,1	95,3	677,2	15,5	274,2	265,6	60,1	3,8

День: среда

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
438,1	Гуляш из свинины "Митбург"	110	13,3	14,6	3,5	268,3	3,2	114,4	157,7	25,7	1,8
790,05	"Агро-греча" рассыпчатая	180	6,6	6,9	30,4	183,7		108,2	103,1	23,3	1,6
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	27,5	146,9	4,3	22,7	15,2	12,5	1,5
833,04	"Эко-Чай" ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,8	22,6	83,6	694,0	18,3	250,6	286,8	65,1	5,0
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,8	22,6	83,6	694,0	18,3	250,6	286,8	65,1	5,0
Итого за день			21,8	22,6	83,6	694,0	18,3	250,6	286,8	65,1	5,0

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
254,04	Запеканка Пикантная с куриным филе и сыром "Чикенбург"	110	12,7	15,0	45,8	252,2	0,2	155,0	148,7	41,5	1,4
711/889	"Агро-Булгур" отварной/Огурец свежий "Гринбург"	180/30	8,3	6,2	26,0	209,5	2,9	81,2	133,6	20,6	2,1
833,1	"Эко-Чай" ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	12,1	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	22,4	94,0	564,3	15,2	242,4	290,9	68,2	3,8

905	"Агро-греча" рассыпчатая/Помидор свежий "Гринбург"	180/35	9,1	8,8	31,6	289,6	5,3	128,6	121,9	31,2	2,1
833,1	"Эко-Чай" ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2					
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4	12,1	3,8	1,4	4,5	0,3
Итого за Завтрак			22,4	20,9	85,8	608,5		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,4	20,9	85,8	608,5	17,4	260,8	299,0	73,8	3,9
Итого за день			22,4	20,9	85,8	608,5	17,4	260,8	299,0	73,8	3,9

День: пятница

Неделя: 2

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) C	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
353,01	Горбуша припущенная в молоке "Фишбург"	100	11,3	12,1	3,1	229,7	3,2	134,7	207,5	38,1	1,1
792,06	"Агро-Макарон" изделия отварные	180	6,7	5,4	43,2	248,3					
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1		103,8	56,4	10,2	1,4
833,14	"Эко-Чай" фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5					
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8	11,1	9,5	2,6	2,6	0,5
Итого за Завтрак			23,4	21,2	86,8	705,4		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак 5-11 классы			23,4	21,2	86,8	705,4	14,3	249,8	271,9	52,1	3,0
Итого за день			23,4	21,2	86,8	705,4	14,3	249,8	271,9	52,1	3,0
Итого всего средняя			21,8	21,3	88,8	634,6	16,0	261,7	283,0	64,0	3,8