

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

Завтрак + обед (дотация) 1-4 классы 373-79 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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6		8,4	22,5	4,2	0,4
517,04	Каша рисовая молочная с маслом "Буренка"	200/10	7,0	9,8	30,3	208,4	1,3	121,1	139,3	26,4	0,6
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	27,5	146,9	4,3	22,7	15,2	12,5	1,5
826	"Эко-Какао" на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9	272,7	267,0	57,1	2,7
Обед											
133,03	"Фермерский" Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	8,5	141,2	91,0	20,7	1,4
284,01	Наггетсы куриные "Чикенбург"	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
792,14/ 889	"Агро-макароны" Мультицвет отварные/Огурец свежий "Гринбург"	160/30	5,2	6,3	29,1	238,1	2,9	105,3	82,3	13,1	1,1
840,01	"Эко-Напиток" из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	8,5	4,7	6,0	3,3	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			23,4	26,3	107,1	740,6	19,9	381,4	360,4	76,4	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			39,3	46,0	188,9	1315,1	34,8	654,1	627,4	133,5	6,8
Итого за день			39,3	46,0	188,9	1315,1	34,8	654,1	627,4	133,5	6,8

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
252,05/ 905	Жаркое "Куручка Ряба" из куриного филе/Помидор свежий "Гринбург"	200/50	16,3	18,8	58,3	403,9	12,2	247,3	231,6	52,2	2,7
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	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5	255,0	248,9	56,3	2,9
Обед											
25,03	"Фермерский" Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	144,2	7,0	106,6	75,7	20,2	0,8
242,03	Биточек из свинины и индейки с соусом "Митбург"	100/20	10,7	11,5	37,0	337,6	0,8	116,4	158,4	15,1	1,1
710/881	"Агро-булгур" отварной/Горошек "Гринбург"	150/25	7,9	5,3	20,9	166,5	2,5	128,5	116,9	41,2	1,5
846,01	"Эко-Напиток" из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,6	6,2	2,3	7,5	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,4	27,4	111,8	817,8	20,9	361,9	365,9	86,8	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,4	46,7	194,7	1327,8	35,4	616,9	614,8	143,1	6,7
Итого за день			43,4	46,7	194,7	1327,8	35,4	616,9	614,8	143,1	6,7

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
530,04	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	12,4	12,5	21,2	288,8	3,1	257,0	243,9	50,0	2,3
	Печенье	50	4,0	6,5	33,5	110,0					

833,04	"Эко-Чай" ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7														
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			10,8		2,9	3,6	2,0	0,1						
Итого за Завтрак																				
Обед			18,0	19,6	78,5	501,5			13,9		3,0	9,0	2,0							
36,03	"Фермерский" Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9			2,1		172,6	81,6	19,8	1,3						
228,05	Плов из индейки с куркумой	200	16,1	17,5	69,9	488,6			3,3		179,7	272,4	54,8	2,4						
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0			15,1											
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2														
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0					2,7	8,1	1,8							
Итого за Обед			26,6	27,1	116,2	796,7			20,5		1,5	4,5	1,0							
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,6	46,7	194,7	1298,2			34,4		356,5	366,6	77,4	3,7						
Итого за день			44,6	46,7	194,7	1298,2			34,4		619,4	623,1	131,4	6,1						

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												
513	Каша пшеничная молочная с маслом "Буренка"	150/10	8,5	10,8	25,5	258,5	2,0		114,0	157,8	34,8	0,7
877	Груша свежая	180	2,8	0,6	38,3	196,1	9,9		43,4	30,1	15,6	1,9
832	"Эко-Чай" с молоком	200	3,4	4,6	12,5	102,2	1,2		65,6	41,6	6,5	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			15,6	16,3	81,1	579,6	13,1		224,8	234,9	58,1	2,7
Обед												
13,03	"Фермерский" Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	9,4		121,3	75,2	23,9	1,5
355,01	Горбуша, запеченная с яйцом "Фишбург"	100	16,1	11,1	38,9	255,3	2,8		100,8	168,2	30,0	1,1
805,02/888	"Агро-пюре" картофельное/Огурец соленый "Гринбург"	150/15	3,4	5,9	22,4	156,4	8,8		111,6	102,0	30,3	1,2
851,01	"Эко-Напиток" из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8			0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,9	26,1	111,6	713,6	21,0		338,6	358,0	87,0	3,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,5	42,4	192,7	1293,2	34,1		563,4	592,9	145,1	6,6
Итого за день			41,5	42,4	192,7	1293,2	34,1		563,4	592,9	145,1	6,6

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												
209,02/905	Wok с индейкой/Помидор свежий "Пикантный"	200/50	17,0	18,1	43,2	439,8	12,7		224,2	215,5	47,8	2,5
833,15	"Эко-Чай" фруктовый с яблоками	200	0,1	0,1	16,4	66,9	1,5		2,9	1,7	1,4	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,6	18,7	67,6	544,7	14,2		230,1	226,2	51,2	2,9
Обед												
71,01	"Фермерский" Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	8,7	7,5	25,3	192,4	5,6		157,5	115,6	27,9	1,4
480,00	Шницель из свинины "Митбург"	100	11,6	11,1	33,6	256,9	10,7		207,4	214,3	49,1	2,1
808,01	"Агро-рагу" с цветной капустой и брокколи	150	3,7	7,5	22,3	236,0						
853,01	"Эко-Напиток" из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	2,8		7,5	13,8	3,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,5	26,9	111,1	816,1	19,1		376,6	356,3	83,3	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,1	45,6	178,7	1360,8	33,3		606,7	582,5	134,5	6,7
Итого за день			45,1	45,6	178,7	1360,8	33,3		606,7	582,5	134,5	6,7

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												
702,22	Бутерброд с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6			8,4	22,5	4,2	0,4

702	Каша кукурузная молочная с маслом "Буренка"	180/10	8,3	8,1	31,4	238,8	2,1	121,9	141,2	28,7	1,8
77,04	Мандарин свежий	120	1,0	0,3	27,4	119,5	9,7	44,3	21,3	13,8	0,2
832	"Эко-Чай" с молоком	200	3,4	4,6	12,5	102,2	1,2	65,6	41,6	6,5	0,1
Итого за Завтрак			16,1	19,5	81,2	567,1	13,0	240,2	226,6	53,2	2,5
Обед											
57	"Фермерский" Суп с помидорами, сметаной и курой	250/10/10	4,2	8,4	12,2	122,7	13,1	144,2	80,4	28,8	1,1
288,06/886	Паста Карбонара из куриного филе/Кукуруза "Гринбург"	200/5/15	15,6	12,1	38,2	306,5	3,0	220,2	244,4	44,4	2,1
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	226,0					
856,01	"Эко-Напиток" яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,5	2,5	4,7	2,8	2,3	0,6
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,7	27,0	110,3	815,9	18,6	373,3	340,2	78,3	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,8	46,5	191,5	1383,0	31,6	613,5	566,8	131,5	6,3
Итого за день			41,8	46,5	191,5	1383,0	31,6	613,5	566,8	131,5	6,3

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												
461,1/89	Плов из свинины с куркумой "Митбург"/Огурец свежий "Гринбург"	200/50	12,1	13,1	51,4	435,1	5,2		137,8	163,2	45,8	2,5
826	"Эко-Какао" на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3		120,5	90,0	14,0	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,5	16,4	73,5	585,7	14,5		261,3	262,2	61,8	2,7
Обед												
25,03	"Фермерский" Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	144,2	7,0		106,6	75,7	20,2	0,8
265	Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром "Чикенбург"	100	13,2	8,7	26,3	288,3	1,2		158,5	195,1	25,1	1,1
790,02	"Агро-греча" рассыпчатая	160	5,9	6,2	27,0	163,3			90,2	91,7	19,4	1,4
	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8						
846,01	"Эко-Напиток" из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,6		6,2	2,3	7,5	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,9	27,3	113,7	809,1	18,8		365,7	377,4	75,0	3,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,4	43,7	187,2	1394,8	33,3		627,0	639,6	136,8	6,4
Итого за день			44,4	43,7	187,2	1394,8	33,3		637,0	639,6	136,8	6,4

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												
537,09	Омлет натуральный	200	17,1	16,7	36,3	342,8	0,4		202,1	229,9	41,2	1,6
877,05	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	24,6	131,2	3,8		20,3	13,6	11,2	1,3
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	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,6	17,6	81,5	561,5	15,0		227,1	252,5	55,6	3,0
Обед												
36,03	"Фермерский" Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1		172,6	81,6	19,8	1,3
447,04	Кнеля из свинины с соусом "Митбург"	110/20	10,2	10,7	38,1	348,8	1,1		93,9	158,1	23,9	1,4
710/890	"Агро-булгур" отварной/Перец "Гринбург"	150/30	6,1	6,2	26,7	162,9	2,6		76,9	126,2	38,6	1,5
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1					
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,8	26,5	111,1	819,8	20,9		347,6	378,5	85,1	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,4	44,1	192,6	1381,3	35,9		574,7	631,0	140,7	7,2
Итого за день			45,4	44,1	192,6	1381,3	35,9		574,7	631,0	140,7	7,2

День: четверг

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											
284,01	Нагетсы куриные "Чикенбург"	100	11,9	10,9	32,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
790	"Агро-греча" рассыпчатая	150	5,5	5,8	25,3	153,1		90,2	85,9	19,4	1,3
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	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	3,0
Обед											
71,01	"Фермерский" Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	8,7	7,5	25,3	192,4	5,6	157,5	115,6	27,9	1,4
233,01	Фажитос с филе индейки	100	11,6	12,8	24,3	247,1	12,3	104,4	160,7	23,1	1,5
815,01/889	"Агро-рис" отварной/Огурец свежий "Гринбург"	150/25	3,9	5,7	25,9	205,0	2,4	97,4	91,7	30,0	0,8
851,01	"Эко-Напиток" из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,6	26,8	112,8	803,5	20,3	364,2	380,6	83,8	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,7	44,8	193,9	1283,1	32,4	587,2	645,4	146,2	6,8
Итого за день			45,7	44,8	193,9	1283,1	32,4	587,2	645,4	146,2	6,8

День: пятница

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												
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	"Агро-Макарон" изделия отварные	150	5,6	4,5	36,0	206,9			86,5	47,0	8,5	1,2
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	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,9	17,3	69,3	577,1	14,3		233,7	266,1	51,2	2,8
Обед												
13,03	"Фермерский" Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	9,4		121,3	75,2	23,9	1,5
252,05/888	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе/Огурец соленый "Гринбург"	200/20	16,1	11,2	43,8	241,6	9,1		203,4	256,1	56,0	2,6
554,02	Блинчик	40	3,7	7,5	22,3	236,0						
844,01	"Эко-Напиток" из мандарин	200	0,2		25,6	104,1	2,4		8,4	3,7	2,4	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,1	27,7	115,9	777,8	20,9		337,3	347,6	85,1	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,0	45,0	185,2	1354,9	35,2		571,0	613,7	136,3	7,0
Итого за день			45,0	45,0	185,2	1354,9	35,2		571,0	613,7	136,3	7,0
Итого всего средняя			43,6	45,2	190,0	1339,2	34,0		603,4	613,7	137,9	6,7