

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

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 442-34 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ ре- ц.	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											
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
Обед											
133,03	"Аналитический" 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
792,15/ 889	"Агро-Макарон" Мультицвет отварные/Огурец свежий "Пикантный"	180/20	5,5	4,6	30,6	250,6	3,1	110,8	86,6	13,8	1,2
682	Слойка с повидлом	60	5,9	6,5	19,7	175,2	4,0	16,8	18,0	12,0	1,3
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,5	31,4	133,1	951,1	24,1	405,5	388,1	90,3	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,9	53,9	228,5	1586,3	38,8	650,1	681,3	150,5	9,1
Итого за день			52,6	53,9	228,5	1586,3	38,8	650,1	681,3	150,5	9,1

День: вторник

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 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
Обед											
25,03	"Аналитический" 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
242,04	Биточек из свинины и индейки с соусом "Митбург"	110/20	11,1	12,1	38,3	341,2	0,9	126,1	171,6	16,4	1,8
711/881	"Агро-Булгур" отварной/Горошек "Ароматный"	180/25	8,6	5,9	21,6	169,9	2,9	150,5	136,9	48,3	2,4
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1					
846,01	"Эко-Напиток" изobleпихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,6	6,2	2,3	7,5	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,4	32,1	132,1	949,7	21,4	395,4	404,5	96,4	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			53,9	55,2	227,4	1626,9	36,9	669,6	670,1	156,5	9,2
Итого за день			53,9	55,2	227,4	1626,9	36,9	669,6	670,1	156,5	9,2

День: среда

Неделя: 1

№	Полное наименование продукта	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	------------------------------	-------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

реп.	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 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
Обед											
36,03	"Аналитический" Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	19,8	1,3
228,07/886	Плов из индейки с куркумой/Кукуруза "Сладость"	250/35	19,2	21,9	79,6	596,3	4,3	226,1	288,2	78,1	4,4
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,6	31,8	130,7	927,2	21,5	404,7	387,8	101,9	5,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,4	54,4	214,3	1621,2	39,8	655,3	674,6	167,0	10,7
Итого за день			52,4	54,4	214,3	1621,2	39,8	655,3	674,6	167,0	10,7

День: четверг

Неделя: 1

№ 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 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
Обед											
13,03	"Аналитический" 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
347	Горбуша запеченная с сыром, яйцом "Фишбург"	100	15,1	11,1	35,9	255,3	2,8	100,8	168,2	30,0	1,1
805,11/888	"Агро-Пюре" картофельное/Огурец "Пряный молодец"	180/30	4,3	7,5	28,5	199,1	11,2	142,0	129,8	38,6	2,7
	* Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1					
851,01	"Эко-Напиток" из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,7	31,2	133,0	881,2	23,4	370,8	391,2	96,5	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			53,1	53,6	227,0	1445,5	38,6	613,2	682,1	164,7	9,2
Итого за день			53,1	53,6	227,0	1445,5	38,6	613,2	682,1	164,7	9,2

День: пятница

Неделя: 1

№ 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 5-11 классы											
Завтрак											
209/905	Wок с индейкой/Помидор свежий "Гринбург"	260/40	20,4	21,7	52,8	527,8	15,2	269,0	258,6	57,4	3,2
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			22,0	22,3	77,2	632,7	16,7	274,9	269,3	60,8	3,6
Обед											
71,01	"Аналитический" 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	8,4	9,2	26,5	246,9	2,1	134,0	138,5	44,4	3,1
808,03	"Агро-Рагу" с цветной капустой и брокколи	180	4,3	7,0	14,2	68,3	9,3	46,9	64,7	12,9	0,7
680	Слойка с малиной	90	5,9	5,5	32,7	271,3	3,2	16,8	18,0	12,0	0,7
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	

Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед		30,7	30,3	133,4	932,5	23,0	368,7	368,6	104,7	6,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы		52,7	52,6	210,6	1565,2	39,7	643,6	637,9	165,5	9,8
Итого за день		52,7	52,6	210,6	1565,2	39,7	643,6	637,9	165,5	9,8

День: понедельник

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
216,03	Индейка тушеная в красном соусе	100	11,1	14,1	48,6	260,6	1,2	116,4	158,9	17,6	1,2
711,905	"Агро-Булгур" отварной/Помидор свежий "Гринбург"	180/20	8,3	5,7	21,2	205,6	4,8	156,9	126,5	50,3	2,9
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	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			21,0	20,4	93,6	568,9	16,8	279,2	298,0	71,9	4,2
Обед											
57	"Аналитический" 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
288,1/8 86	Паста Карбонара из куриного филе/Кукуруза "Сладость"	250/5/15	19,1	17,9	46,9	396,2	3,1	224,1	293,2	54,5	3,6
877,04	Мандарин свежий	120	1,0	0,3	27,4	119,5	9,7	42,3	21,3	13,8	0,2
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,4	27,7	128,9	821,9	28,4	421,3	415,7	103,4	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			48,4	48,1	222,5	1390,8	45,2	700,5	713,7	175,3	9,7
Итого за день			48,4	48,1	222,5	1390,8	45,2	700,5	713,7	175,3	9,7

День: вторник

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
461,14/ 889	Плов из свинины с куркумой "Митбург"/Огурец свежий "Гринбург"	250/30	13,6	14,7	52,9	441,6	5,8	244,3	282,8	56,3	3,2
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1					
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	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,0	18,4	93,4	669,0	16,9	255,6	290,8	60,1	3,7
Обед											
25,03	"Аналитический" 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
790,05	"Агро-греча" рассыпчатая	180	6,6	6,9	30,4	183,7		108,2	103,1	23,3	1,6
877	Груша свежая	145	0,6	1,4	17,3	138,0	5,5	29,3	24,2	18,2	2,3
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,1	27,9	132,7	946,5	24,3	414,8	418,4	98,3	6,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,1	46,3	226,1	1615,5	41,2	670,4	709,2	158,4	9,9
Итого за день			47,1	46,3	226,1	1615,5	41,2	670,4	709,2	158,4	9,9

День: среда

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
Завтрак и обед 5-11 классы											
Завтрак											
279	Куриное филе тушеное в белом соусе "Чикенбург"	100	12,8	7,4	23,6	154,5	0,1	124,7	141,2	46,8	1,6
805,11	"Агро-Пюре" картофельное	180	4,0	6,1	26,5	177,2	14,1	157,7	118,1	19,8	1,9
554,02	Блинчик	40	3,7	5,1	13,2	176,3					
831,03	"Эко-Чай" с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			21,4	18,9	83,1	590,7	14,2	284,7	264,7	67,8	3,6



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 442-34 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
Завтрак и обед 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
Обед												
133,03	"Аналитический" 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
792,15/889	"Агро-Макарон" Мультицвет отварные/Огурец свежий "Пикантный"	180/20	5,5	4,6	30,6	250,6	3,1		110,8	86,6	13,8	1,2
682	Слойка с повидлом	60	5,9	6,5	19,7	175,2	4,0		16,8	18,0	12,0	1,3
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,5	31,4	133,1	951,1	24,1		405,5	388,1	90,3	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,9	53,9	228,5	1586,3	38,8		650,1	681,3	150,5	9,1
Итого за день			52,6	53,9	228,5	1586,3	38,8		650,1	681,3	150,5	9,1

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
Завтрак и обед 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
Обед												
25,03	"Аналитический" 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
242,04	Биточек из свинины и индейки с соусом "Митбург"	110/20	11,1	12,1	38,3	341,2	0,9		126,1	171,6	16,4	1,8
711/881	"Агро-Булгур" отварной/Горошек "Ароматный"	180/25	8,6	5,9	21,6	169,9	2,9		150,5	136,9	48,3	2,4
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1						
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	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,4	32,1	132,1	949,7	21,4		395,4	404,5	96,4	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			53,9	55,2	227,4	1626,9	36,9		669,6	670,1	156,5	9,2
Итого за день			53,9	55,2	227,4	1626,9	36,9		669,6	670,1	156,5	9,2

День: среда

Неделя: 1

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe