

Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №137
Кафе "ЭкоЛабик"
Палкина С.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 12.01.2026 по 29.05.2026

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											
1,04	"Зерновая матрица" с шоколадным маслом	30/10	2,5	6,2	16,7	146,3		8,4	22,5	4,1	0,3
257,23	"Старт-злаки" Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	10,2	9,9	34,6	212,9	1,3	135,2	145,4	31,9	1,1
25,02	"Фруктовый чип" Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	16,0	11,0	9,0	1,3
630,96	"Терморреактив" Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3	120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			16,0	19,7	80,8	526,1	12,6	280,1	268,9	59,0	2,9
Обед											
139,04	"Аналитический" Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	143,7	6,7	115,9	81,4	16,5	1,3
422,42	Тефтели из свинины и куриного	100	12,4	11,9	13,3	227,3	2,4	137,1	129,0	27,4	1,3
36,03/ 954	"Лаборант Wok" рис с овощами/Огурец свежий "Витаминная батарейка"	150/20	4,7	8,6	43,1	256,9	10,7	112,2	110,5	33,7	1,0
685,01	"Активатор" Напиток из ягодной	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			24,2	25,9	114,5	786,9	19,8	370,1	333,5	80,4	3,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			40,2	45,6	195,3	1313,0	32,4	650,2	602,4	139,4	6,6
Итого за день			40,2	45,6	195,3	1313,0	32,4	650,2	602,4	139,4	6,6

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
270,09 /954	Каша Царская с филе индейки "Мощность мысли"/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	200/50	17,1	16,5	43,4	396,0	5,0	245,8	244,3	54,3	2,3
12,19	"Терморреактив" Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,8	17,8	67,2	506,2	15,0	252,6	254,7	60,8	2,6
Обед											
138,06	"Аналитический" Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	194,2	5,0	118,2	106,2	29,0	2,1
5,44	"D-деликатес" Треугольник из лососевых	100	12,5	11,4	29,5	188,1	1,9	122,6	142,3	12,8	0,6
472,96 /3,36	"Лаборант Картофель" Пюре картофельное/Огурец соленый "Витаминная батарейка"	150/20	3,5	6,1	22,4	179,3	10,0	122,7	103,2	26,0	1,3
701,04	"Активатор" Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10,0	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,1	25,5	109,3	723,6	20,7	377,7	371,8	77,1	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,9	43,3	176,5	1229,8	35,7	630,3	626,5	137,9	6,8
Итого за день			44,9	43,3	176,5	1229,8	35,7	630,3	626,5	137,9	6,8

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	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 1-4 классы												
Завтрак												
257,37	"Старт-злаки" Каша молочная геркулесовая с маслом	150/10	6,3	8,6	28,4	214,0	1,0	114,8	95,9	36,1	1,6	
297,19	Запеканка из творога с повидлом	100/10	11,2	10,7	22,5	240,8	0,5	155,5	133,0	21,7	0,8	
12,19	"Терморектив" Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1	
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
Итого за Завтрак			18,5	19,7	71,5	542,3	12,3	275,0	237,9	61,0	2,5	
Обед												
110,13	"Аналитический" Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	8,1	121,3	95,2	18,9	1,4	
444,2	Фрикасе из филе куриного "Детокс-птичка"	100	12,2	10,2	24,8	144,2	8,9	87,4	122,9	26,0	1,1	
516,04 /954	"Лаборант Макарон" отварные/Огурец свежий "Витаминная батарейка"	150/20	5,8	5,5	36,5	268,6	1,5	112,9	105,2	34,2	1,0	
701,04	"Активатор" Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,5	2,5	4,7	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
Итого за Обед			24,2	24,8	111,9	716,4	21,0	330,5	338,7	84,2	4,1	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,7	44,5	183,4	1258,7	33,3	605,5	576,6	145,2	6,6	
Итого за день			42,7	44,5	183,4	1258,7	33,3	605,5	576,6	145,2	6,6	

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	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 1-4 классы												
Завтрак												
422,42	Котлета Маленький секрет с сыром "Детокс-птичка"	100	12,4	11,9	13,3	227,3	2,4	137,1	129,0	27,4	1,3	
472,96	"Лаборант Картофель" Пюре картофельное	150	3,5	6,1	25,6	179,3	10,0	122,7	103,2	26,0	1,3	
12,21	"Терморектив" Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		20,1	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2	
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0		
Итого за Завтрак			17,6	18,5	67,0	512,7	14,7	267,5	249,5	57,5	2,8	
Обед												
129,08	"Аналитический" Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	21,2	164,2	7,0	134,6	95,7	19,2	1,1	
23,02	Индейка тушеная в белом соусе "Мощность мысли"	100	12,7	9,2	14,6	218,6	2,8	127,1	127,2	17,2	1,3	
463,96	"Лаборант Гречка" рассыпчатая	150	7,7	5,8	34,7	221,6		118,9	113,5	41,7	1,5	
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0					
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
Итого за Обед			26,9	24,2	101,1	735,6	19,8	384,8	349,0	80,9	3,9	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,5	42,7	168,1	1248,3	34,5	652,3	598,5	138,4	6,7	
Итого за день			44,5	42,7	168,1	1248,3	34,5	652,3	598,5	138,4	6,7	

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	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 1-4 классы												
Завтрак												
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	5,1	14,0	68,8	6,5	87,9	35,9	17,8	0,9	
284,01	Омлет натуральный с маслом	180/5	16,5	11,6	33,3	341,6	0,7	158,1	198,4	27,1	1,8	

12,19	"Терморектив" Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			19,1	17,8	67,9	505,4	17,2	251,6	241,1	50,6	3,0
Обед											
140,96	"Аналитический" Суп картофельный с кетой	250/10	4,5	3,7	14,7	110,2	16,1	135,8	115,3	32,4	1,0
28,02/ 23,2	Паста Болоньез из говядины "Белковый реактор"/Кукуруза "Витаминная батарейка"	200/5/20	16,9	21,5	47,6	461,9	3,2	189,6	211,1	38,6	2,1
15,19	"Активатор" Напиток грушевый	200	0,1	0,1	29,6	107,5	1,3	5,5	4,0	3,0	0,7
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			23,6	26,0	103,1	732,8	20,6	335,1	343,0	76,8	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,7	43,8	171,0	1238,2	37,8	586,7	584,1	127,4	6,8
Итого за день			42,7	43,8	171,0	1238,2	37,8	586,7	584,1	127,4	6,8

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	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 1-4 классы												
Завтрак												
3,04	Блинчик/Повидло	60/10	7,6	6,3	16,6	150,2	0,1	106,0	99,5	15,1	0,5	
262,03	"Старт-злаки" Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,6	11,8	38,1	289,6	1,3	90,8	107,7	32,4	1,8	
895	Мандарины свежие "Фруктовый чип"	100	0,8	0,2	7,5	38,0	11,0	35,0	17,0	11,0	0,1	
12,22	"Терморектив" Чай фруктовый с вишней	200	0,1		16,6	67,7	2,3	6,0	4,5	3,9	0,1	
Итого за Завтрак			16,1	18,3	78,8	545,5	14,7	237,8	228,7	62,4	2,5	
Обед												
139,04	"Аналитический" Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	143,7	6,7	115,9	81,4	16,5	1,3	
449,96 /954	Плов из филе куриного "Детокс-птичка"/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	200/20	19,1	18,1	45,3	396,8	4,9	230,6	257,6	50,2	2,1	
681	"Активатор" Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,0	6,2	2,3	7,5	0,4	
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
Итого за Обед			26,2	24,8	102,7	710,0	21,6	356,9	353,9	77,0	3,8	
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,3	43,1	181,5	1255,5	36,3	594,7	582,6	139,4	6,3	
Итого за день			42,3	43,1	181,5	1255,5	36,3	594,7	582,6	139,4	6,3	

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	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 1-4 классы												
Завтрак												
416,27	Биточки из свинины "Редукция жиров"	100	8,5	12,3	16,6	307,4	0,3	113,2	112,0	15,1	1,2	
468,96 /954	"Лаборант Боб" отварные/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	150/20	9,3	5,9	34,4	157,1	3,8	132,3	132,6	35,6	1,6	
12,19	"Терморектив" Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1	
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
Итого за Завтрак			18,8	18,6	71,6	552,0	14,9	250,2	253,6	53,9	2,9	
Обед												
110,13	"Аналитический" Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	8,1	121,3	95,2	18,9	1,4	
28,02/ 3,36	Паста Болоньез из говядины "Белковый реактор"/Огурец соленый "Витаминная батарейка"	200/5/20	16,9	18,1	50,6	461,9	6,8	219,6	231,1	58,6	2,1	
685,01	"Активатор" Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1	

52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			23,3	27,2	100,9	763,8	14,9	345,8	338,9	80,3	3,6
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,1	45,8	172,5	1315,8	29,8	596,0	592,5	134,2	6,5
Итого за день			42,1	45,8	172,5	1315,8	29,8	596,0	592,5	134,2	6,5

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 1-4 классы											
Завтрак											
1,04	"Зерновая матрица" с маслом	30/10	2,5	6,2	16,7	146,3		8,4	22,5	4,1	0,3
257,96	"Старт-злаки" Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,3	8,6	28,4	214,0	1,0	114,8	97,9	35,1	1,2
25,02	Яблоко свежее "Фруктовый чип"	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	16,0	11,0	9,0	1,3
642,02	"Терморектив" Какао на молоке	200	5,9	3,8	23,1	142,6	8,0	120,5	90	14	0,2
Итого за Завтрак			17,1	19,0	78,0	549,9	19,0	259,7	221,4	62,2	3,0
Обед											
129,08	"Аналитический" Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	21,2	164,2	7,0	134,6	95,7	19,2	1,1
55,01	Наггетсы куриные "Детокс-птичка"	100	15,2	12,4	22,2	290,7	0,3	97,3	160,2	35,0	1,6
472,96	"Лаборант Картофель" Пюре картофельное	150	3,5	6,1	25,6	179,3	10,0	122,7	103,2	26,0	1,3
646,96	"Активатор" Напиток из мандарин	200	0,2		25,6	104,1	3,4	8,4	3,7	2,4	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,4	27,7	105,8	791,5	20,7	367,2	375,4	85,4	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			42,5	46,7	183,8	1341,4	39,7	626,9	596,8	147,6	7,1
Итого за день			42,5	46,7	183,8	1341,4	39,7	626,9	596,8	147,6	7,1

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 1-4 классы											
Завтрак											
444,2	Фахитос из филе куриного "Детокс-птичка"	100	12,2	10,2	24,8	144,2	8,9	87,4	122,9	26,0	1,1
36,03	"Лаборант Wok" рис с овощами	150	2,7	5,6	30,1	256,9	4,7	62,2	50,5	19,2	1,2
630,96	"Терморектив" Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9	1,3	120,5	90,0	14,0	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,3	19,5	82,6	559,0	14,9	273,1	272,4	61,2	2,5
Обед											
120,05	"Аналитический" Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	10,5	91,2	71,0	15,7	1,1
1,21	Азу из свинины "Редукция жиров"	100	11,2	10,7	23,1	243,1	2,9	121,3	139,4	16,0	1,4
463,96 / 3,36	"Лаборант Гречка" рассыпчатая/Огурец соленый "Витаминная батарейка"	150/20	7,7	5,8	34,7	221,6		118,9	113,5	41,7	1,5
701,04	"Активатор" Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10,0	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,2	25,6	105,0	755,9	17,2	345,6	344,0	82,7	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,5	45,1	187,6	1314,9	32,1	618,7	616,4	143,9	6,7
Итого за день			44,5	45,1	187,6	1314,9	32,1	618,7	616,4	143,9	6,7

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 1-4 классы											
Завтрак											

54,08	Крокеты из индейки "Мощность мысли"	100	8,0	9,1	32,3	269,7	3,3	123,5	110,7	33,0	1,5
516,04	"Лабрант Макарон" отварные	150	7,6	8,2	26,0	206,9		116,5	97,0	18,5	0,9
12,19	"Терморреактив" Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			17,2	17,9	82,1	579,3	12,1	245,9	220,3	55,5	2,5
Обед											
138,06	"Аналитический" Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	194,2	5,0	118,2	106,2	29,0	2,1
359,13 /954	Жаркое "Детокс-птичка" из филе куриного/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	200/20	14,2	16,8	44,2	383,6	15,8	242,2	223,9	54,3	1,9
685,01	"Активатор" Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			24,4	24,8	101,1	736,8	20,8	365,3	342,7	86,1	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,6	42,7	183,2	1316,1	32,9	611,2	563,0	141,6	6,6
Итого за день			41,6	42,7	183,2	1316,1	32,9	611,2	563,0	141,6	6,6
Итого всего средняя			42,8	44,3	180,3	1283,2	34,5	617,3	593,9	139,5	6,7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026