

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 12.01.2026 по 29.05.2026

Завтрак 10-11 классы 176-94 рублей выбор 2

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
63,02	Фрикадельки из филе куриного "Детокс-птичка"	100	12,8	14,2	12,5	183,9	0,3	147,0	163,4	50,1	1,8
516,04/954	"Лаборант Макарон" отварные/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	180/30	7,1	7,0	44,3	268,5	5,1	124,9	71,2	16,0	1,6
12,19	"Активатор" 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"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,2	21,7	79,0	547,5	16,2	277,2	245,4	69,7	3,5
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			21,2	21,7	79,0	547,5	16,2	277,2	245,4	69,7	3,5
Итого за день			21,2	21,7	79,0	547,5	16,2	277,2	245,4	69,7	3,5

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
270,09/954	Каша Царская с филе индейки "Мощность мысли"/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	250/50	20,5	19,8	53,4	475,2	6,0	292,2	289,6	65,2	3,2
12,19	"Активатор" 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			22,2	21,1	77,2	585,4	16,0	299,0	300,0	71,7	3,5
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			22,2	21,1	77,2	585,4	16,0	299,0	300,0	71,7	3,5
Итого за день			22,2	21,1	77,2	585,4	16,0	299,0	300,0	71,7	3,5

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
375,96	Бефстроганов из говядины "Белковый реактор"	100	9,6	11,7	12,7	322,0	1,2	124,3	116,0	19,5	2,0
463,96/954	"Лаборант Греча" рассыпчатая/Огурец свежий "Витаминная батарейка"	180/30	9,4	8,5	42,4	253,4	2,9	130,4	152,4	40,1	2,1
12,19	"Активатор" 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"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,3	20,7	77,3	670,5	14,9	260,0	279,2	63,2	4,2
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			20,3	20,7	77,3	670,5	14,9	260,0	279,2	63,2	4,2
Итого за день			20,3	20,7	77,3	670,5	14,9	260,0	279,2	63,2	4,2

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 10-11 классы выбор 2												
Завтрак												
711,01	Чахохбили "Детокс-птичка"	100	12,3	14,2	26,0	230,3	4,9		92,8	175,0	27,4	1,8
472,96/ 3,36	"Лаборант Картофель" Пюре картофельное/Огурец соленый "Витаминная батарейка"	180/30	6,6	7,6	30,7	215,2	12,0		157,2	52,8	31,2	1,6
12,21	"Активатор" 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"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,3	22,2	83,2	544,0	19,2		257,1	243,3	62,3	3,6
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			20,3	22,2	83,2	544,0	19,2		257,1	243,3	62,3	3,6
Итого за день			20,3	22,2	83,2	544,0	19,2		257,1	243,3	62,3	3,6

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 10-11 классы выбор 2												
Завтрак												
444,24	Филе куриное тушеное в соусе карри "Детокс-птичка"	100	14,6	10,6	23,9	158,0	0,1		124,5	140,1	46,6	2,1
466,96/ 954	"Лаборант Рис" припущенный/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	180/30	4,8	6,8	47,8	284,7	7,1		118,3	105,5	17,7	1,4
12,19	"Активатор" 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"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,8	18,6	93,9	545,3	17,2		249,0	254,2	70,4	3,8
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			20,8	18,6	93,9	545,3	17,2		249,0	254,2	70,4	3,8
Итого за день			20,8	18,6	93,9	545,3	17,2		249,0	254,2	70,4	3,8

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 10-11 классы выбор 2												
Завтрак												
444,96	Индейки тушеное в белом соусе "Детокс-птичка"	100	16,5	11,4	23,6	204,5	0,1		124,7	141,2	39,8	1,6
470,96/ 954	"Лаборант Картофель" отварной/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	180/30	4,0	6,9	30,5	242,5	13,1		131,2	115,3	20,6	2,0
12,22	"Активатор" Чай фруктовый с вишней	200	0,1		16,6	67,7	2,3		6,0	4,5	3,9	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,8	18,7	77,1	545,1	15,5		264,3	268,2	65,9	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			21,8	18,7	77,1	545,1	15,5		264,3	268,2	65,9	3,7
Итого за день			21,8	18,7	77,1	545,1	15,5		264,3	268,2	65,9	3,7

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 10-11 классы выбор 2												
Завтрак												
416,28	Шницель из свинины "Редукция жиров"	100	13,5	12,3	16,6	307,4	0,3		143,2	162,0	35,1	1,9
516,04/ 954	"Лаборант Макарон" отварные/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	180/30	7,1	7,0	44,3	268,5	5,1		124,9	84,1	26,0	1,6
12,19	"Активатор" 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"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,9	19,8	83,1	671,0	16,2	273,4	256,9	64,7	3,6
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			21,9	19,8	83,1	671,0	16,2	273,4	256,9	64,7	3,6
Итого за день			21,9	19,8	83,1	671,0	16,2	273,4	256,9	64,7	3,6

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
402,03/ 954	Азу из свинины "Редукция жиров"/Огурец свежий "Витаминная батарея"	250/50	17,1	21,4	49,1	522,9	14,5	247,1	244,1	62,5	3,6
12,21	"Активатор" 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			18,8	21,9	77,2	629,0	16,8	254,8	261,4	66,6	3,8
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			18,8	21,9	77,2	629,0	16,8	254,8	261,4	66,6	3,8
Итого за день			18,8	21,9	77,2	629,0	16,8	254,8	261,4	66,6	3,8

День: четверг
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 10-11 классы выбор 2											
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
36,13/3 ,36	"Лабрант Wok" рис с овощами/Огурец соленый "Витаминная батарея"	180/30	5,6	7,3	41,7	301,6	5,1	156,3	130,0	33,5	1,8
12,19	"Активатор" 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"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,2	18,7	88,7	548,4	24,0	249,9	261,5	65,6	3,2
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			19,2	18,7	88,7	548,4	24,0	249,9	261,5	65,6	3,2
Итого за день			19,2	18,7	88,7	548,4	24,0	249,9	261,5	65,6	3,2

День: пятница
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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
422,05	Тефтели из свинины "Редукция жиров"	100	9,2	10,7	15,3	303,0	2,4	44,1	135,4	29,0	2,1
333,04/ 954	"Лабрант Макарон" с сыром/Огурец свежий "Витаминная батарея"	180/30	11,0	11,0	39,3	201,1	3,0	206,0	150,7	31,0	1,5
12,19	"Активатор" 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"	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			21,8	22,3	78,4	606,8	16,2	256,0	298,7	64,0	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			21,8	22,3	78,4	606,8	16,2	256,0	298,7	64,0	3,7
Итого за день			21,8	22,3	78,4	606,8	16,2	256,0	298,7	64,0	3,7
Итого всего средняя			20,8	20,6	81,5	589,3	17,2	264,1	266,9	66,4	3,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026