

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 10-11 классы 176-94 рублей выбор 1

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	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 1											
Завтрак											
422,42	Тефтели из свинины и куриного филе с соусом	100	12,4	11,9	13,3	227,3	2,4	137,1	129,0	27,4	1,3
36,13/ 954	"Лаборант Wok" рис с овощами/Огурец свежий "Витаминная батарейка"	180/30	6,8	10,6	53,2	317,3	13,2	138,6	136,5	43,1	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			20,5	23,0	88,7	639,7	26,4	281,0	276,3	74,1	3,0
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			20,5	23,0	88,7	639,7	26,4	281,0	276,3	74,1	3,0
Итого за день			20,5	23,0	88,7	639,7	26,4	281,0	276,3	74,1	3,0

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	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 1											
Завтрак											
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"	180/30	4,3	7,9	27,7	259,6	12,4	151,6	127,5	38,9	2,4
12,19	"Термореактив" 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			18,2	20,5	79,4	550,3	24,3	280,4	278,4	57,8	3,3
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			18,2	20,5	79,4	550,3	24,3	280,4	278,4	57,8	3,3
Итого за день			18,2	20,5	79,4	550,3	24,3	280,4	278,4	57,8	3,3

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	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 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
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"	180/30	8,2	8,8	45,1	351,8	1,9	141,5	130,0	42,2	2,2
12,19	"Термореактив" 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			21,7	19,5	92,1	591,1	21,6	234,2	263,7	71,8	3,4
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			21,7	19,5	92,1	591,1	21,6	234,2	263,7	71,8	3,4
Итого за день			21,7	19,5	92,1	591,1	21,6	234,2	263,7	71,8	3,4

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
20,19/ 954	Жаркое по-домашнему с индейкой "Редукция жиров"/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	250/50	18,1	21,4	49,6	494,4	15,1	255,9	258,9	69,6	3,6
12,21	"Термореактив" 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			19,8	21,9	77,7	600,5	17,4	263,6	276,2	73,7	3,8
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			19,8	21,9	77,7	600,5	17,4	263,6	276,2	73,7	3,8
Итого за день			19,8	21,9	77,0	600,5	17,4	263,6	276,2	73,7	3,8

День: пятница

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
28,11/ 954	Паста Болоньез из говядины "Белковый реактор"/Кукуруза "Витаминная батарейка"	250/50	20,3	21,4	59,8	555,9	4,3	257,1	286,2	55,2	4,0
12,19	"Термореактив" 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			22,0	22,7	83,6	666,1	14,3	263,9	296,6	61,7	4,3
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,0	22,7	83,6	666,1	14,3	263,9	296,6	61,7	4,3
Итого за день			22,0	22,7	83,6	666,1	14,3	263,9	296,6	61,7	4,3

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
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 пшенная молочная с маслом	250/10	16,5	17,6	53,2	428,9	1,6	188,4	226,6	55,4	3,0
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	"Термореактив" Чай фруктовый с вишней	200	0,1		16,6	67,7	2,3	6,0	4,5	3,9	0,1
Итого за Завтрак			24,2	23,9	86,4	646,8	15,0	300,4	330,6	74,4	3,6
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			24,2	23,9	86,4	646,8	15,0	300,4	330,6	74,4	3,6
Итого за день			24,2	23,9	86,4	646,8	15,0	300,4	330,6	74,4	3,6

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
28,11/ 3,36	Паста Болоньез из говядины "Белковый реактор"/Огурец солёный "Витаминная батарейка"	250/50	22,1	23,2	67,5	593,6	10,8	292,8	294,3	75,6	3,7
12,19	"Термореактив" 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			23,7	23,8	91,3	696,3	21,6	298,7	306,9	79,6	3,8
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			23,7	23,8	91,3	696,3	21,6	298,7	306,9	79,6	3,8
Итого за день			23,7	23,8	91,3	696,3	21,6	298,7	306,9	79,6	3,8

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 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
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 /954	"Лаборант Картофель" Пюре картофельное/Огурец свежий "Витаминная батарейка"	180/30	4,2	7,6	30,7	215,2	12,0	147,2	123,8	31,2	1,2
12,21	"Терморектив" Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	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			20,8	20,4	75,9	604,4	14,6	251,6	299,5	69,9	3,0
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			20,8	20,4	75,9	604,4	14,6	251,6	299,5	69,9	3,0
Итого за день			20,8	20,4	75,9	604,4	14,6	251,6	299,5	69,9	3,0

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 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
401,96	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"	180/30	9,5	7,8	42,9	273,7		146,9	140,2	51,5	2,3
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"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,1	19,7	88,2	619,4	12,9	274,4	288,2	73,6	4,0
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,1	19,7	88,2	619,4	12,9	274,4	288,2	73,6	4,0
Итого за день			22,1	19,7	88,2	619,4	12,9	274,4	288,2	73,6	4,0

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 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
359,13 /954	Жаркое "Детокс-птичка" из филе куриного/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	250/50	19,4	22,2	60,3	523,1	16,6	296,1	286,3	70,6	3,6
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"	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			21,0	22,8	84,1	625,8	27,4	302,0	298,9	74,6	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			21,0	22,8	84,1	625,8	27,4	302,0	298,9	74,6	3,7
Итого за день			21,0	22,8	84,1	625,8	27,4	302,0	298,9	74,6	3,7
Итого всего средняя			21,4	21,8	84,7	624,0	19,6	275,0	291,5	71,1	3,6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026