

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 (дотация) 1-4 классы 149-52 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 1-4 классы											
Завтрак											
1,04	"Зерновая матрица" с шоколадным	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	"Термореактив" 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,0	19,7	80,8	526,1	12,6	280,1	268,9	59,0	2,9
Итого за день			16,0	19,7	80,8	526,1	12,6	280,1	268,9	59,0	2,9

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 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	"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			18,8	17,8	67,2	506,2	15,0	252,6	254,7	60,8	2,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,8	17,8	67,2	506,2	15,0	252,6	254,7	60,8	2,6
Итого за день			18,8	17,8	67,2	506,2	15,0	252,6	254,7	60,8	2,6

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 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	"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"	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
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,5	19,7	71,5	542,3	12,3	275,0	237,9	61,0	2,5
Итого за день			18,5	19,7	71,5	542,3	12,3	275,0	237,9	61,0	2,5

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 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	"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			17,6	18,5	67,0	512,7	14,7	267,5	249,5	57,5	2,8
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,6	18,5	67,0	512,7	14,7	267,5	249,5	57,5	2,8
Итого за день			17,6	18,5	67,0	512,7	14,7	267,5	249,5	57,5	2,8

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 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	"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"	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
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,1	17,8	67,9	505,4	17,2	251,6	241,1	50,6	3,0
Итого за день			19,1	17,8	67,9	505,4	17,2	251,6	241,1	50,6	3,0

День: понедельник
Неделя: 2

№ 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 1-4 классы											
Завтрак											
3,04	Блинчик/Повидло	30/20	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	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	"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			16,1	18,3	78,8	545,5	14,7	237,8	228,7	62,4	2,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,1	18,3	78,8	545,5	14,7	237,8	228,7	62,4	2,5
Итого за день			16,1	18,3	78,8	545,5	14,7	237,8	228,7	62,4	2,5

День: вторник
Неделя: 2

№ 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 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	"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"	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
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,8	18,6	71,6	552,0	14,9	250,2	253,6	53,9	2,9
Итого за день			18,8	18,6	71,6	552,0	14,9	250,2	253,6	53,9	2,9

День: среда
Неделя: 2

№ 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 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	"Термореактив" 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,1	19,0	78,0	549,9	19,0	259,7	221,4	62,2	3,0
Итого за день			17,1	19,0	78,0	549,9	19,0	259,7	221,4	62,2	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 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	"Термореактив" 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,3	19,5	82,6	559,0	14,9		273,1	272,4	61,2	2,5
Итого за день			19,3	19,5	82,6	559,0	14,9		273,1	272,4	61,2	2,5

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 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	"Лаборант Макарон" отварные	150	7,6	8,2	26,0	206,9			116,5	97,0	18,5	0,9
12,19	"Термореактив" 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,2	17,9	82,1	579,3	12,1		245,9	220,3	55,5	2,5
Итого за день			17,2	17,9	82,1	579,3	12,1		245,9	220,3	55,5	2,5
Итого всего средняя			17,9	18,7	74,8	537,8	14,7		259,4	244,9	58,4	2,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026