

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

Обед + полдник (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
Обед и полдник 5-11 классы											
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
36,13/9 54	"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
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"	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,2	28,2	129,4	870,1	22,3	398,3	364,9	91,0	4,3
Полдник											
687,96	Пирожок с капустой и яйцом	100	10,0	12,9	28,3	240,1	6,2	73,6	82,1	15,5	0,8
894,01	Груши свежие "Фруктовый чип"	140	0,6	0,4	14,4	65,8	4,0	56,6	52,4	16,8	1,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			10,6	13,3	55,7	397,9	10,2	130,2	134,5	32,3	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			37,8	41,5	185,1	1268,0	32,5	528,5	499,4	123,3	6,2
Итого за день			37,8	41,5	185,1	1268,0	32,5	528,5	499,4	123,3	6,2

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
Обед и полдник 5-11 классы											
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	"Д-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	180/30	4,3	7,9	27,7	259,6	12,4	151,6	127,5	38,9	2,4
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"	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,8	27,6	119,4	826,7	23,1	408,4	401,5	91,2	5,3
Полдник											
772	Булочка с маком	100	9,5	10,6	18,9	219,9		100,5	126,1	19,3	1,8
895	Мандарины свежие "Фруктовый чип"	100	0,8	0,2	7,5	38,0	8,0	35,0	17,0	11,0	0,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			10,3	10,8	39,4	349,9	8,0	135,5	143,1	30,3	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			38,1	38,4	158,8	1176,6	31,1	543,9	544,6	121,5	7,2
Итого за день			38,1	38,4	158,8	1176,6	31,1	543,9	544,6	121,5	7,2

День: среда

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											

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"	180/30	8,2	8,8	45,1	351,8	1,9	141,5	130,0	42,2	2,2
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"	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,5	28,4	125,3	822,4	21,4	360,9	368,9	93,4	5,3
Полдник											
817,01	Булочка с сыром	100	12,6	13,1	26,8	252,7	0,3	159,2	156,8	25,9	0,7
25,02	Яблоко свежее "Фруктовый чип"	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9,0	16,0	11,0	9,0	2,2
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			13,0	13,5	49,6	391,7	9,3	175,2	167,8	34,9	2,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			40,5	41,9	174,9	1214,1	30,7	536,1	536,7	128,3	8,2
Итого за день			40,5	41,9	184,9	1214,1	30,7	536,1	536,7	128,3	8,2

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
Обед и полдник 5-11 классы											
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	180	9,2	9,0	45,2	305,9		142,7	136,2	50,0	2,5
6,22	Напиток "Витоска"	200			19,4	78,0	10,0				
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,3	27,7	116,4	842,7	19,8	410,4	377,1	90,4	4,9
Полдник											
813	Булочка с корицей	100	9,6	10,8	29,9	196,3	3,1	112,4	120,5	20,4	0,9
894,01	Груши свежие "Фруктовый чип"	140	0,6	0,4	14,4	65,8	4,0	56,6	52,4	16,8	1,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			10,2	11,2	57,3	354,1	7,1	169,0	172,9	37,2	2,0
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,5	38,9	173,7	1196,8	26,9	579,4	550,0	127,6	6,9
Итого за день			53,1	52,8	189,2	1440,0	47,4	191,4	687,4	240,9	12,3

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
Обед и полдник 5-11 классы											
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
28,11/23,2	Паста Болоньез из говядины "Белковый реактор"/Кукуруза "Витаминная батарейка"	250/5/30	20,4	27,4	55,9	538,2	4,0	240,2	267,4	51,6	3,7
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"	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,0	32,2	116,2	831,9	21,4	387,5	404,7	91,0	5,4
Полдник											
2,21	Пицца с филе куриным	100	11,6	11,1	32,8	263,6	1,5	112,8	155,2	32,8	1,8
895	Мандарины свежие "Фруктовый чип"	100	0,8	0,2	7,5	38,0	8,0	35,0	17,0	11,0	0,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			12,4	11,3	53,3	393,6	9,5	147,8	172,2	43,8	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			40,4	43,5	169,5	1225,5	30,9	535,3	576,9	134,8	7,3
Итого за день			40,4	43,5	169,5	1225,5	30,9	535,3	576,9	134,8	7,3

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											
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
449,18/ 954	Плов из филе куриного "Детокс-птичка"/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	250/30	22,3	23,0	57,7	505,0	6,2	290,5	316,2	63,9	3,1
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"	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,3	30,0	119,9	841,0	22,9	418,6	417,9	91,9	4,8
Полдник											
687,96	Пирожок с картофелем	100	9,9	10,3	29,6	248,4	5,5	73,7	79,9	15,6	0,8
894,01	Груши свежие "Фруктовый чип"	140	0,6	0,4	14,4	65,8	4,0	56,6	52,4	16,8	1,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			10,5	10,7	57,0	406,2	9,5	130,3	132,3	32,4	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			40,8	40,7	176,9	1247,2	32,4	548,9	550,2	124,3	6,7
Итого за день			40,8	40,7	176,9	1247,2	32,4	548,9	550,2	124,3	6,7

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
Обед и полдник 5-11 классы											
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
28,11/3 ,36	Паста Болоньез из говядины "Белковый реактор"/Огурец соленый "Витаминная батарейка"	250/5/30	21,4	22,6	64,1	585,1	10,3	278,2	292,7	74,2	3,5
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"	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,7	32,0	119,2	909,8	18,4	406,2	405,9	97,1	5,0
Полдник											
695,11	Ватрушка с повидлом	100	9,7	11,7	36,2	278,0	0,3	100,4	124,3	24,8	1,9
895	Мандарины свежие "Фруктовый чип"	100	0,8	0,2	7,5	38,0	8,0	35,0	17,0	11,0	0,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			10,5	11,9	56,7	408,0	8,3	135,4	141,3	35,8	2,0
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,2	43,9	175,9	1317,8	26,7	541,6	547,2	132,9	7,0
Итого за день			39,2	43,9	175,9	1317,8	26,7	541,6	547,2	132,9	7,0

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
Обед и полдник 5-11 классы											
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	Нагетсы 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	180	4,2	7,6	30,7	215,2	12,0	147,2	123,8	31,2	2,1
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"	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,0	29,5	115,7	850,2	22,7	393,5	401,4	91,8	4,9
Полдник											

817,01	Булочка с сыром	100	12,6	13,1	26,8	252,7	0,3	159,2	156,8	25,9	0,7
25,02	Яблоко свежее "Фруктовый чип"	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9,0	16,0	11,0	9,0	2,2
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			13,0	13,5	49,6	391,7	9,3	175,2	167,8	34,9	2,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			40,0	43,0	165,3	1241,9	32,0	568,7	569,2	126,7	7,8
Итого за день			40,0	43,0	165,3	1241,9	32,0	568,7	569,2	126,7	7,8

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
Обед и полдник 5-11 классы											
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"	180/30	9,5	7,8	42,9	273,7		146,9	140,2	51,5	2,3
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"	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,9	27,9	118,0	830,8	17,2	375,4	376,1	93,7	5,0
Полдник											
772	Булочка с маком	100	9,5	10,6	18,9	219,9		100,5	126,1	19,3	1,8
894,01	Груши свежие "Фруктовый чип"	140	0,6	0,4	14,4	65,8	4,0	56,6	52,4	16,8	1,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			10,1	11,0	46,3	377,7	4,0	157,1	178,5	36,1	2,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			38,0	38,9	164,3	1208,5	21,2	532,5	554,6	129,8	7,9
Итого за день			38,0	38,9	164,3	1208,5	21,2	532,5	554,6	129,8	7,9

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
Обед и полдник 5-11 классы											
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"	250/30	18,1	21,4	56,3	488,2	16,2	294,7	285,0	69,1	3,4
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"	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,2	29,7	118,0	864,2	21,2	419,6	409,2	102,1	5,6
Полдник											
813	Булочка с корицей	100	9,6	10,8	29,9	196,3	3,1	112,4	120,5	20,4	0,9
895	Мандарины свежие "Фруктовый чип"	100	0,8	0,2	7,5	38,0	8,0	35,0	17,0	11,0	0,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			10,4	11,0	50,4	326,3	11,1	147,4	137,5	31,4	1,0
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,6	40,7	168,4	1190,5	32,3	567,0	546,7	133,5	6,6
Итого за день			39,6	40,7	168,4	1190,5	32,3	567,0	546,7	133,5	6,6
Итого всего средняя			39,4	41,1	171,3	1228,7	29,7	548,2	547,6	128,3	7,2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026