

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 + обед (дотация) 1-4 классы 373-79 рублей индивидуальное

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		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное												
Завтрак												
14	Салат из свежих помидор	100	1,0	10,2	3,4	111,5	22,5		16,3	24,4	18,2	0,8
477,1	"Лаборант Брокколи" отварная с растительным маслом	150	4,4	5,9	10,3	100,2	139,2		78,8	104,2	33,1	1,1
25,02	Яблоко свежее "Фруктовый чип"	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0		16,0	11,0	9,0	2,2
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
Итого за Завтрак			5,9	16,6	39,3	323,4	180,5		114,0	143,2	62,3	4,2
Обед												
60,07	Винегрет овощной с зеленым горошком	100/20	2,2	10,2	9,3	139,2	19,7		48,7	59,0	26,0	1,1
131,03	"Аналиический" Суп картофельный	250	2,5	3,0	19,9	116,7	24,0		26,3	78,5	31,6	1,2
466,22	"Лаборант Рис" припущенный с растительным маслом	180	4,4	7,0	46,6	279,6			11,7	96,0	31,9	0,7
894,01	Груши свежие "Фруктовый чип"	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0		26,6	22,4	16,8	3,2
685,01	"Активатор" Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8			0,7			0,1
Итого за Обед			10,0	20,7	116,3	707,1	50,7		114,0	255,9	106,3	6,3
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			15,9	37,3	155,6	1030,5	231,2		228,0	399,1	168,6	10,5
Итого за день			15,8	37,2	155,6	1030,5	231,1		228,0	399,0	168,6	10,6

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		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное												
Завтрак												
43,04	Салат из капусты с морковью	100	1,6	5,1	9,5	90,9	36,6		45,0	31,2	16,8	0,9
470,12	"Лаборант Картофель" отварной с растительным маслом	180	3,6	7,0	29,3	195,2	36,0		21,7	105,3	41,6	1,7
894,01	Груши свежие "Фруктовый чип"	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0		26,6	22,4	16,8	3,2
12,19	"Термореактив" Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	30,0		3,8	1,4	4,5	0,3
Итого за Завтрак			6,0	13,3	69,0	424,1	109,6		97,1	160,3	79,7	6,1
Обед												
16,21	Салат "Бурячок"	100	1,1	15,1	5,8	164,0	7,5		32,8	34,1	17,6	1,1
131,03	"Аналиический" Суп картофельный	250	2,5	3,0	19,9	116,7	24,0		26,3	78,5	31,6	1,2
477,11	"Лаборант Капуста" цветная отварная с растительным маслом	180	4,7	6,9	7,9	112,8	131,0		55,3	97,0	32,2	2,7
895	Мандарины свежие "Фруктовый чип"	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0		35,0	17,0	11,0	0,1
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
Итого за Обед			9,3	25,3	67,7	540,3	204,3		159,4	234,1	98,9	5,3
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			15,3	38,6	136,7	964,4	313,9		256,5	394,4	178,6	11,4
Итого за день			15,3	38,5	136,7	964,3	313,9		256,4	394,2	178,8	11,3

День: среда

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		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное												
Завтрак												
17,02	Салат "Белоруссочка"	100	1,1	13,1	3,6	137,5	59,6		27,2	26,7	13,0	0,7
468,12	"Лаборант Фасоль" стручковая отварная с растительным маслом	180	3,4	6,7	8,1	114,7	168,5		72,9	72,0	47,0	2,0

25,02	Яблоко свежее "Фруктовый чип"	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2
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
Итого за Завтрак			5,0	20,3	37,3	363,9	246,9	119,0	113,3	71,0	5,0
Обед											
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	102,5	9,0	24,4	38,8	12,8	0,6
110,04	"Аналитический" Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	12,8	105,9	23,9	57,2	55,4	28,3	1,5
983	"Лаборант Кабачок" тушеные с помидорами	100	1,0	7,8	5,4	97,3	23,5	21,9	22,5	16,7	0,8
894,01	Груши свежие "Фруктовый чип"	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	26,6	22,4	16,8	3,2
701,04	"Термореактив" Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,5	2,5	4,7	2,8	2,3	0,6
Итого за Обед			4,4	23,6	61,3	479,0	65,9	134,8	141,9	76,9	6,7
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			9,4	43,9	98,6	842,9	312,8	253,8	255,2	147,9	11,7
Итого за день			9,4	43,8	98,4	842,9	312,7	253,8	255,2	147,8	11,7

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+обед 1-4 классы индивидуальное											
Завтрак											
127	Салат из капусты с кукурузой	100	1,8	5,2	6,1	79,1	32,7	51,5	33,6	14,9	0,9
470,12	"Лаборант" Картофель отварной с растительным маслом	180	3,6	7,0	29,3	195,2	36,0	21,7	105,3	41,6	1,7
895	Мандарины свежие "Фруктовый чип"	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	35,0	17,0	11,0	0,1
12,21	"Термореактив" Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
Итого за Завтрак			6,4	12,4	59,5	380,4	109,0	112,9	164,2	69,6	2,9
Обед											
11,09	Салат из капусты со свеклой	100	1,5	10,1	11,0	141,2	24,3	45,4	34,8	17,4	1,2
128,96	"Аналитический" Рассольник	250	2,3	5,4	14,9	117,9	26,3	35,6	66,6	28,3	1,2
477,13	"Лаборант Брокколи" отварная с растительным маслом	180	5,2	7,0	12,4	120,3	167,0	93,5	124,8	39,6	1,4
25,02	Яблоко свежее "Фруктовый чип"	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2
6,22	Напиток "Витоска"	200			19,4	78,0	20,0				
Итого за Обед			9,4	22,9	67,5	504,4	247,6	190,5	237,2	94,3	6,0
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			15,8	35,3	127,0	884,8	356,6	303,4	401,4	163,9	8,9
Итого за день			15,8	35,3	127,1	884,7	356,5	303,3	401,3	164,0	8,7

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное											
Завтрак											
49,07	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	15,1	8,4	175,0	5,3	20,8	38,3	26,5	0,9
477,11	"Лаборант Капуста" цветная отварная с растительным маслом	180	4,7	6,9	7,9	112,8	131,0	55,3	97,0	32,2	2,7
894,01	Груши свежие "Фруктовый чип"	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	26,6	22,4	16,8	3,2
12,19	"Термореактив" Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	30,0	3,8	1,4	4,5	0,3
Итого за Завтрак			6,4	23,2	46,5	425,8	173,3	106,5	159,1	80,0	7,1
Обед											
60,07	Винегрет овощной с зеленым горошком	100/20	2,2	10,2	9,3	139,2	19,7	48,7	59,0	26,0	1,1
131,03	"Аналитический" Суп картофельный	250	2,5	3,0	19,9	116,7	24,0	26,3	78,5	31,6	1,2
36,18	"Лаборант Рис" припущенный с овощами и растительным маслом	180	4,4	8,4	45,8	288,8	1,4	16,7	101,6	34,6	0,8
895	Мандарины свежие "Фруктовый чип"	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	35,0	17,0	11,0	0,1
15,19	"Активатор" Напиток грушевый	200	0,1	0,1	26,5	107,5	1,3	5,5	4,0	3,0	0,7
Итого за Обед			10,0	21,9	109,0	690,2	84,4	132,2	260,1	106,2	3,9
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			16,4	45,1	155,5	1116,0	257,7	238,7	419,2	186,2	11,0
Итого за день			16,4	45,1	155,5	1116,0	257,6	238,6	419,1	186,2	10,9

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное											
Завтрак											
49,04	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	15,1	8,4	175,0	5,3	20,8	38,3	26,5	0,9

468,12	"Лаборант Фасоль" стручковая отварная с растительным маслом	180	3,4	6,7	8,1	114,7	168,5	72,9	72,0	47,0	2,0
25,02	Яблоко свежее "Фруктовый чип"	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2
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			4,8	22,2	42,9	404,4	186,1	115,7	125,8	86,4	5,2
Обед											
20,27	Салат из разных овощей	100	1,6	15,2	8,3	176,6	10,0	20,4	46,9	22,8	0,7
131,03	"Аналитический" Суп картофельный	250	2,5	3,0	19,9	116,7	24,0	26,3	78,5	31,6	1,2
482,03	"Лаборант Капуста" тушеная с растительным маслом	180	4,1	6,6	17,5	147,7	94,2	109,5	73,6	36,3	2,2
894,01	Груши свежие "Фруктовый чип"	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	26,6	22,4	16,8	3,2
681	"Активатор" Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	50,0	6,2	2,3	7,5	0,4
Итого за Обед			9,1	26,6	85,5	623,1	185,2	189,0	223,7	115,0	7,7
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			13,9	48,8	128,4	1027,5	371,3	304,7	349,5	201,4	12,9
Итого за день			13,9	48,7	128,3	1027,4	371,2	304,8	349,4	201,4	13,0

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное											
Завтрак											
14,02	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,6	7,1	8,2	104,7	22,1	40,6	32,2	15,7	0,7
477,11	"Лаборант Капуста" цветная отварная с растительным маслом	180	4,7	6,9	7,9	112,8	131,0	55,3	97,0	32,2	2,7
894,01	Груши свежие "Фруктовый чип"	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	26,6	22,4	16,8	3,2
12,19	"Терморектив" Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
Итого за Завтрак			7,0	14,5	46,3	348,0	168,9	125,4	155,2	66,7	6,7
Обед											
127	Салат из капусты с кукурузой	100	1,8	5,2	6,1	79,1	32,7	51,5	33,6	14,9	0,9
110,04	"Аналитический" Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	12,8	105,9	23,9	57,2	55,4	28,3	1,5
468,07	"Лаборант Лечо" тушеная с растительным маслом	180	1,9	6,3	10,7	107,2		3,7	0,9	0,2	
895	Мандарины свежие "Фруктовый чип"	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0	35,0	17,0	11,0	0,1
685,01	"Активатор" Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
Итого за Обед			6,8	17,0	63,2	436,0	94,6	148,1	106,9	54,4	2,6
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			13,8	31,5	109,5	784,0	263,6	273,5	262,1	121,1	9,3
Итого за день			13,6	31,4	109,4	783,9	263,6	273,5	262,0	121,1	9,3

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			Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное											
Завтрак											
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	102,5	9,0	24,4	38,8	12,8	0,6
477,13	"Лаборант Брокколи" отварная с растительным маслом	180	5,2	7,0	12,4	120,3	167,0	93,5	124,8	39,6	1,4
25,02	Яблоко свежее "Фруктовый чип"	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2
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
Итого за Завтрак			6,5	17,5	41,1	337,9	188,3	138,6	182,9	63,5	4,4
Обед											
14	Салат из свежих помидор	100	1,0	10,2	3,4	111,5	22,5	16,3	24,4	18,2	0,8
128,96	"Аналитический" Рассольник Домашний	250	2,3	5,4	14,9	117,9	26,3	35,6	66,6	28,3	1,2
470,12	"Лаборант Картофель" отварной с растительным маслом	180	3,6	7,0	29,3	195,2	36,0	21,7	105,3	41,6	1,7
894,01	Груши свежие "Фруктовый чип"	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	26,6	22,4	16,8	3,2
646,96	"Активатор" Напиток из мандарин	200	0,2		25,6	104,1	8,4	8,4	3,7	2,4	0,1
Итого за Обед			7,7	23,0	87,6	594,5	100,2	108,6	222,4	107,3	7,0
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			14,2	40,5	128,7	932,4	288,5	247,2	405,3	170,8	11,4
Итого за день			14,2	40,6	128,7	932,4	288,3	247,1	405,2	171,0	11,3

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			Са	Р	Мg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное											
Завтрак											
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	5,1	4,0	68,8	34,5	47,9	35,9	15,8	0,9
466,22	"Лаборант Рис" припущенный с растительным маслом	180	4,4	7,0	46,6	279,6		11,7	96,0	31,9	0,7
894,01	Груши свежие "Фруктовый чип"	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	26,6	22,4	16,8	3,2
12,19	"Термореактив" Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	30,0	3,8	1,4	4,5	0,3
Итого за Завтрак			6,7	13,3	80,8	486,4	71,5	90,0	155,7	69,0	5,1
Обед											
45,05	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,2	87,6	25,3	42,1	31,0	14,4	0,6
129,04	"Аналитический" Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,9	5,2	7,8	86,8	26,0	56,8	49,1	24,4	1,1
468,12	"Лаборант Фасоль" стручковая отварная с растительным маслом	180	3,4	6,7	8,1	114,7	168,5	72,9	72,0	47,0	2,0
25,02	Яблоко свежее "Фруктовый чип"	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2
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
Итого за Обед			7,5	17,5	60,5	444,9	233,6	197,8	170,6	101,3	6,1
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			14,2	30,8	141,3	931,3	305,1	287,8	326,3	170,3	11,2
Итого за день			14,1	30,7	141,4	931,2	305,0	287,7	326,2	170,3	11,1

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+обед 1-4 классы индивидуальное												
Завтрак												
49,04	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	15,1	8,4	175,0	5,3		20,8	38,3	26,5	0,9
477,11	"Лаборант Капуста" цветная отварная с растительным маслом	180	4,7	6,9	7,9	112,8	131,0		55,3	97,0	32,2	2,7
25,02	Яблоко свежее "Фруктовый чип"	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0		16,0	11,0	9,0	2,2
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
Итого за Завтрак			6,1	22,5	41,9	399,5	155,1		95,0	149,9	69,7	5,9
Обед												
16,21	Салат "Бурячок"	100	1,1	15,1	5,8	164,0	7,5		32,8	34,1	17,6	1,1
131,03	"Аналитический" Суп картофельный	250	2,5	3,0	19,9	116,7	24,0		26,3	78,5	31,6	1,2
477,13	"Лаборант Брокколи" отварная с растительным маслом	180	5,2	7,0	12,4	120,3	167,0		93,5	124,8	39,6	1,4
895	Мандарины свежие "Фруктовый чип"	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0		35,0	17,0	11,0	0,1
685,01	"Активатор" Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8			0,7			0,1
Итого за Обед			9,9	25,4	71,7	544,8	236,5		188,3	254,4	99,8	3,9
Итого за Завтрак+обед 1-4 классы индивидуальное			16,0	47,9	113,6	944,3	391,6		283,3	404,3	169,5	9,8
Итого за день			16,1	47,8	113,5	944,2	391,6		283,3	404,2	169,6	9,7
Итого всего средняя			14,5	40,0	129,5	945,8	309,2		267,7	361,7	167,8	10,8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026