

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
Обед + полдник (дотация) 5-11 классы 442-34 рублей индивидуальное

День: понедельник

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
5-11 классы индивидуальное												
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	
466,18	"Лаборант Рис" припущенный с растительным маслом	200	4,9	7,8	51,8	310,9		13,0	106,6	35,4	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	
685,01	"Активатор" Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1	
Итого за Обед			10,5	21,5	121,5	738,4	50,7	115,3	266,5	109,8	6,4	
Полдник												
25,02	Яблоко свежее "Фруктовый чип"	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	24,0	16,5	13,5	3,3	
	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
Итого за Полдник			0,6	0,6	37,7	162,5	15,0	24,0	16,5	13,5	3,3	
Итого за 5-11 классы индивидуальное			11,1	22,1	159,2	900,9	65,7	139,3	283,0	123,3	9,7	
Итого за день			11,0	22,1	159,2	900,9	65,7	139,3	283,1	123,3	9,7	

День: вторник

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
5-11 классы индивидуальное												
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	
477,05	"Лаборант Капуста" цветная отварная с растительным маслом	200	5,2	7,6	8,7	125,3	145,6	61,4	107,7	35,8	3,0	
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			9,8	26,0	68,5	552,8	218,9	165,5	244,8	102,5	5,6	
Полдник												
894,01	Груши свежие "Фруктовый чип"	150	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5	28,5	24,0	18,0	3,5	
	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
Итого за Полдник			0,6	0,5	38,5	162,5	7,5	28,5	24,0	18,0	3,5	
Итого за 5-11 классы индивидуальное			10,4	26,5	107,0	715,3	226,4	194,0	268,8	120,5	9,1	
Итого за день			10,5	26,4	106,9	715,3	226,4	194,0	268,8	120,6	9,0	

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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
5-11 классы индивидуальное												
Обед												
16,04	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,3	102,5	9	24,4	38,8	12,8	0,6	
110,04	"Аналитический" Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	12,8	105,9	23,9	57,2	55,4	28,3	1,5	
983,07	"Лаборант Кабачок" тушеные с помидорами	180	1,8	14,1	9,6	175,2	42,2	39,4	40,5	30	1,4	
894,01	Груши свежие "Фруктовый чип"	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7	26,6	22,4	16,8	3,2	
701,04	"Активатор" Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,5	2,5	4,7	2,8	2,3	0,6	
Итого за Обед			5,2	29,9	65,5	556,9	84,6	152,3	159,9	90,2	7,3	
Полдник												
895	Мандарины свежие "Фруктовый чип"	150	1,2	0,3	11,3	57	57	52,5	25,5	16,5	0,2	
	Сок 0,2	200			23	92						
Итого за Полдник			1,2	0,3	34,3	149,0	57	52,5	25,5	16,5	0,2	

Итого за 5-11 классы индивидуальное	6,4	30,2	99,8	705,9	141,6	204,8	185,4	106,7	7,5
Итого за день	6,3	30,2	99,7	705,9	141,6	204,8	185,4	106,6	7,5

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	
5-11 классы индивидуальное												
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 Домашний	250	2,3	5,4	14,9	117,9	26,3	35,6	66,6	28,3	1,2	
477,16	"Лаборант Брокколи" отварная с растительным маслом	200	5,8	7,8	13,7	133,7	185,5	103,9	138,7	44,1	1,5	
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 "Витошка"	200			19,4	78,0	20,0					
Итого за Обед			10,0	23,7	68,8	517,8	266,1	200,9	251,1	98,8	6,1	
Полдник												
894,01	Груши свежие "Фруктовый чип"	150	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5	28,5	24,0	18,0	3,5	
	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
Итого за Полдник			0,6	0,5	38,5	162,5	7,5	28,5	24,0	18,0	3,5	
Итого за 5-11 классы индивидуальное			10,6	24,2	107,3	680,3	273,6	229,4	275,1	116,8	9,6	
Итого за день			10,5	24,1	107,4	680,2	273,6	229,4	275,0	116,8	9,5	

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	
5-11 классы индивидуальное												
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	
36,19	"Лаборант Рис" припущенный с овощами и растительным маслом	200	4,9	9,4	50,8	320,6	1,6	18,5	112,8	38,4	0,9	
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			10,5	22,9	114,0	722,0	84,6	134,0	271,3	110,0	4,0	
Полдник												
25,02	Яблоко свежее "Фруктовый чип"	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	24,0	16,5	13,5	3,3	
	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
Итого за Полдник			0,6	0,6	37,7	162,5	15,0	24,0	16,5	13,5	3,3	
Итого за 5-11 классы индивидуальное			11,1	23,5	151,7	884,5	99,6	158,0	287,8	123,5	7,3	
Итого за день			11,2	23,4	151,7	884,6	99,5	158,0	287,8	123,5	7,3	

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	
5-11 классы индивидуальное												
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	
482,36	"Лаборант Капуста" тушеная с растительным маслом	200	4,6	7,3	19,5	164,1	104,7	121,7	81,7	40,3	2,5	
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			9,6	27,3	87,5	639,5	195,7	201,2	231,8	119,0	8,0	
Полдник												
25,02	Яблоко свежее "Фруктовый чип"	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	24,0	16,5	13,5	3,3	
	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
Итого за Полдник			0,6	0,6	37,7	162,5	15,0	24,0	16,5	13,5	3,3	
Итого за 5-11 классы индивидуальное			10,2	27,9	125,2	802,0	210,7	225,2	248,3	132,5	11,3	
Итого за день			10,1	27,8	125,1	802,0	210,7	225,3	248,3	132,5	11,4	

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	
5-11 классы индивидуальное												
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
468,22	"Лаборант Лечо" смесь тушеная с растительным маслом	200	2,1	7,0	11,9	119,1		4,1	1,0	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			7,0	17,7	64,4	447,9	94,6	148,5	107,0	54,4	2,6
Полдник											
894,01	Груши свежие "Фруктовый чип"	150	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5	28,5	24,0	18,0	3,5
	Сок 0,2	200			23,0	92,0					
Итого за Полдник			0,6	0,5	38,5	162,5	7,5	28,5	24,0	18,0	3,5
Итого за 5-11 классы индивидуальное			7,6	18,2	102,9	610,4	102,1	177,0	131,0	72,4	6,1
Итого за день			7,5	18,1	102,8	610,3	102,1	176,9	131,0	72,4	6,0

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	
5-11 классы индивидуальное												
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	
470,17	"Лаборант Картофель" отварной с растительным маслом	200	4,0	7,8	32,6	216,9	40,0	27,4	117,6	46,4	1,9	
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			8,1	23,8	90,9	616,2	104,2	114,3	234,7	112,1	7,2	
Полдник												
895	Мандарины свежие "Фруктовый чип"	150	1,2	0,3	11,3	57,0	57,0	52,5	25,5	16,5	0,2	
	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
Итого за Полдник			1,2	0,3	34,3	149,0	57,0	52,5	25,5	16,5	0,2	
Итого за 5-11 классы индивидуальное			9,3	24,1	125,2	765,2	161,2	166,8	260,2	128,6	7,4	
Итого за день			9,2	24,1	125,2	765,2	161,1	166,8	260,2	128,7	7,4	

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	
5-11 классы индивидуальное												
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	
468,23	"Лаборант Фасоль" стручковая отварная с растительным маслом	200	3,7	7,4	8,9	127,4	187,2	81,0	80,0	52,2	2,2	
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			7,8	18,2	61,3	457,6	252,3	205,9	178,6	106,5	6,3	
Полдник												
894,01	Груши свежие "Фруктовый чип"	150	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5	28,5	24,0	18,0	3,5	
	Сок 0,2	200			23,0	92,0						
Итого за Полдник			0,6	0,5	38,5	162,5	7,5	28,5	24,0	18,0	3,5	
Итого за 5-11 классы индивидуальное			8,4	18,7	99,8	620,1	259,8	234,4	202,6	124,5	9,8	
Итого за день			8,5	18,6	99,8	620,1	259,7	234,4	202,6	124,5	9,7	

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	
5-11 классы индивидуальное												
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	
477,16	"Лаборант Брокколи" отварная с растительным маслом	200	5,8	7,8	13,7	133,7	185,5	103,9	138,7	44,1	1,5	
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			10,5	26,2	73,0	558,2	255,0	198,7	268,3	104,3	4,0	
Полдник												
25,02	Яблоко свежее "Фруктовый чип"	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	24,0	16,5	13,5	3,3	

Сок 0,2	200			23,0	92,0					
Итого за Полдник		0,6	0,6	37,7	162,5	15,0	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за 5-11 классы индивидуальное		11,1	26,8	110,7	720,7	270,0	222,7	284,8	117,8	7,3
Итого за день		11,1	26,8	110,7	720,6	270,0	222,7	284,7	117,8	7,3
Итого всего средняя		9,6	24,2	118,9	740,5	181,1	195,2	242,7	116,7	8,5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026