

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 ГПД 1-4 классы 130-88 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 1-4 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	90	12,4	11,9	13,3	227,3	2,4		137,1	129,0	27,4	1,3
36,03	"Лаборант Wok" рис с овощами	150	4,7	8,6	43,1	256,9	10,7		112,2	110,5	33,7	1,0
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"	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			24,2	25,9	114,5	786,9	19,8		370,1	333,5	80,4	3,7
Итого за Обед 1-4 классы			24,2	25,9	114,5	786,9	19,8		370,1	333,5	80,4	3,7
Итого за день			24,2	25,9	114,5	786,9	19,8		370,1	333,5	80,4	3,7

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 1-4 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	"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	"Лаборант Картофель" Пюре картофельное	150	3,5	6,1	22,4	179,3	10,0		122,7	103,2	26,0	1,3
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"	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,1	25,5	109,3	723,6	20,7		377,7	371,8	77,1	4,2
Итого за Обед 1-4 классы			26,1	25,5	109,3	723,6	20,7		377,7	371,8	77,1	4,2
Итого за день			26,1	25,5	109,3	723,6	20,7		377,7	371,8	77,1	4,2

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		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед 1-4 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"	90	12,2	10,2	24,8	144,2	8,9		87,4	122,9	26,0	1,1
516,04	"Лаборант Макарон" отварные	150	5,8	5,5	36,5	268,6	1,5		112,9	105,2	34,2	1,0
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"	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			24,2	24,8	111,9	716,4	21,0		330,5	338,7	84,2	4,1
Итого за Обед 1-4 классы			24,2	24,8	111,9	716,4	21,0		330,5	338,7	84,2	4,1

Итого за день	24,2	24,8	111,9	716,4	21,0	330,5	338,7	84,2	4,1
---------------	------	------	-------	-------	------	-------	-------	------	-----

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
Обед 1-4 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"	90	12,7	9,2	14,6	218,6	2,8	127,1	127,2	17,2	1,3
463,96	"Лаборант Гречка" рассыпчатая	150	7,7	5,8	34,7	221,6		118,9	113,5	41,7	1,5
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0				
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,9	24,2	101,1	735,6	19,8	384,8	349,0	80,9	3,9
Итого за Обед 1-4 классы			26,9	24,2	101,1	735,6	19,8	384,8	349,0	80,9	3,9
Итого за день			26,9	24,2	101,1	735,6	19,8	384,8	349,0	80,9	3,9

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
Обед 1-4 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
28,18	Паста Болоньез из говядины "Белковый реактор"	150/5	16,9	21,5	47,6	461,9	3,2	189,6	211,1	38,6	2,1
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"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			23,6	26,0	103,1	732,8	20,6	335,1	343,0	76,8	3,8
Итого за Обед 1-4 классы			23,6	26,0	103,1	732,8	20,6	335,1	343,0	76,8	3,8
Итого за день			23,6	26,0	103,1	732,8	20,6	335,1	343,0	76,8	3,8

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
Обед 1-4 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
449,96	Плов из филе куриного "Детокс-птика"	150	19,1	18,1	45,3	396,8	4,9	230,6	257,6	50,2	2,1
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"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,2	24,8	102,7	710,0	21,6	356,9	353,9	77,0	3,8
Итого за Обед 1-4 классы			26,2	24,8	102,7	710,0	21,6	356,9	353,9	77,0	3,8
Итого за день			26,2	24,8	102,7	710,0	21,6	356,9	353,9	77,0	3,8

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 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

28,18	Паста Болоньез из говядины "Белковый реактор"	150/5	16,9	18,1	50,6	461,9	6,8	219,6	231,1	58,6	2,1
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"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			23,3	27,2	100,9	763,8	14,9	345,8	338,9	80,3	3,6
Итого за Обед 1-4 классы			23,3	27,2	100,9	763,8	14,9	345,8	338,9	80,3	3,6
Итого за день			23,3	27,2	100,9	763,8	14,9	345,8	338,9	80,3	3,6

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			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 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	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	"Лаборант Картофель" Пюре картофельное	150	3,5	6,1	25,6	179,3	10,0	122,7	103,2	26,0	1,3
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"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,4	27,7	105,8	791,5	20,7	367,2	375,4	85,4	4,1
Итого за Обед 1-4 классы			25,4	27,7	105,8	791,5	20,7	367,2	375,4	85,4	4,1
Итого за день			25,4	27,7	105,8	791,5	20,7	367,2	375,4	85,4	4,1

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 1-4 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"	90	11,2	10,7	23,1	243,1	2,9	121,3	139,4	16,0	1,4
463,96	"Лаборант Гречка" рассыпчатая	150	7,7	5,8	34,7	221,6		118,9	113,5	41,7	1,5
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"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,2	25,6	105,0	755,9	17,2	345,6	344,0	82,7	4,2
Итого за Обед 1-4 классы			25,2	25,6	105,0	755,9	17,2	345,6	344,0	82,7	4,2
Итого за день			25,2	25,6	105,0	755,9	17,2	345,6	344,0	82,7	4,2

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 1-4 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	Жаркое "Детокс-птичка" из филе куриного	150	14,2	16,8	44,2	383,6	15,8	242,2	223,9	54,3	1,9
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"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			24,4	24,8	101,1	736,8	20,8	365,3	342,7	86,1	4,1
Итого за Обед 1-4 классы			24,4	24,8	101,1	736,8	20,8	365,3	342,7	86,1	4,1
Итого за день			24,4	24,8	101,1	736,8	20,8	365,3	342,7	86,1	4,1
Итого всего средняя			25,0	25,7	105,5	745,3	19,7	357,9	349,1	81,1	4,0

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026