



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 01.09.2026 по 30.12.2026

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

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда                                                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг)<br><br>Са Р Mg Fe |       |       |     |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|-----|
|                                    |                                                                                   |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | 9                                              | 10    | 11    | 12  |
| 1                                  | 2                                                                                 | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                                              | 10    | 11    | 12  |
| Завтрак и обед 1-4 классы          |                                                                                   |                 |                         |      |       |                                           |                        |                                                |       |       |     |
| Завтрак                            |                                                                                   |                 |                         |      |       |                                           |                        |                                                |       |       |     |
| 702,22                             | "Зерновая матрица" с маслом                                                       | 30/10           | 3,4                     | 6,5  | 9,9   | 106,6                                     |                        | 8,4                                            | 22,5  | 4,2   | 0,4 |
| 517,04                             | "Старт-злаки" Каша рисовая<br>молочная с маслом                                   | 200/10          | 7,0                     | 9,8  | 30,3  | 208,4                                     | 1,3                    | 121,1                                          | 139,3 | 26,4  | 0,6 |
| 877,05                             | "Фруктовый чип" Яблоко свежее                                                     | 140             | 0,6                     | 0,6  | 27,5  | 146,9                                     | 4,3                    | 22,7                                           | 15,2  | 12,5  | 1,5 |
| 826                                | "Термореактив" Какао на молоке                                                    | 200             | 4,9                     | 2,8  | 14,1  | 112,6                                     | 9,3                    | 120,5                                          | 90,0  | 14,0  | 0,2 |
| Итого за Завтрак                   |                                                                                   |                 | 15,9                    | 19,7 | 81,8  | 574,5                                     | 14,9                   | 272,7                                          | 267,0 | 57,1  | 2,7 |
| Обед                               |                                                                                   |                 |                         |      |       |                                           |                        |                                                |       |       |     |
| 133,03                             | "Аналитический" Щи из свежей<br>капусты со сметаной и курой                       | 250/10/10       | 4,0                     | 8,3  | 9,4   | 129,2                                     | 8,5                    | 141,2                                          | 91,0  | 20,7  | 1,4 |
| 284,01                             | Нагетсы куриные "Детокс-птичка"                                                   | 100             | 11,9                    | 10,9 | 32,0  | 216,3                                     |                        | 126,0                                          | 168,5 | 36,5  | 1,4 |
| 792,14/<br>889                     | "Лаборант Макарон" Мультицвет<br>отварные/Огурец свежий<br>"Витаминная батарейка" | 160/30          | 5,2                     | 6,3  | 29,1  | 238,1                                     | 2,9                    | 105,3                                          | 82,3  | 13,1  | 1,1 |
| 840,01                             | "Активатор" Напиток из клубники                                                   | 200             | 0,2                     | 0,1  | 25,4  | 103,8                                     | 8,5                    | 4,7                                            | 6,0   | 3,3   | 0,2 |
| 875,03                             | Хлеб витаминизированный<br>"Зерновая матрица"                                     | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2   | 34,2                                      |                        | 2,7                                            | 8,1   | 1,8   |     |
| 876,02                             | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая<br>матрица"                                        | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4,0   | 19,0                                      |                        | 1,5                                            | 4,5   | 1,0   |     |
| Итого за Обед                      |                                                                                   |                 | 23,4                    | 26,3 | 107,1 | 740,6                                     | 19,9                   | 381,4                                          | 360,4 | 76,4  | 4,1 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы |                                                                                   |                 | 39,3                    | 46,0 | 188,9 | 1315,1                                    | 34,8                   | 654,1                                          | 627,4 | 133,5 | 6,8 |
| Итого за день                      |                                                                                   |                 | 39,3                    | 46,0 | 188,9 | 1315,1                                    | 34,8                   | 654,1                                          | 627,4 | 133,5 | 6,8 |

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда                                                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг)<br><br>Са Р Mg Fe |       |       |     |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|-----|
|                                    |                                                                                      |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | 9                                              | 10    | 11    | 12  |
| 1                                  | 2                                                                                    | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                                              | 10    | 11    | 12  |
| Завтрак и обед 1-4 классы          |                                                                                      |                 |                         |      |       |                                           |                        |                                                |       |       |     |
| Завтрак                            |                                                                                      |                 |                         |      |       |                                           |                        |                                                |       |       |     |
| 252,05/<br>905                     | Жаркое "Детокс-птичка" из куриного<br>филе /Помидор свежий<br>"Витаминная батарейка" | 200/50          | 16,3                    | 18,8 | 58,3  | 403,9                                     | 12,2                   | 247,3                                          | 231,6 | 52,2  | 2,7 |
| 833,13                             | "Термореактив" Чай ягодный с<br>черноплодной рябиной                                 | 200             | 0,2                     |      | 16,6  | 68,1                                      | 2,3                    | 4,7                                            | 8,3   | 2,1   | 0,2 |
| 875,03                             | Хлеб витаминизированный<br>"Зерновая матрица"                                        | 50              | 1,5                     | 0,5  | 8,0   | 38,0                                      |                        | 3,0                                            | 9,0   | 2,0   |     |
| Итого за Завтрак                   |                                                                                      |                 | 18,0                    | 19,3 | 82,9  | 510,0                                     | 14,5                   | 255,0                                          | 248,9 | 56,3  | 2,9 |
| Обед                               |                                                                                      |                 |                         |      |       |                                           |                        |                                                |       |       |     |
| 25,03                              | "Аналитический" Рассольник<br>"Ленинградский" со сметаной и<br>куррой                | 250/10/10       | 4,4                     | 8,5  | 17,3  | 144,2                                     | 7,0                    | 106,6                                          | 75,7  | 20,2  | 0,8 |
| 242,03                             | Биточек из свинины и индейки с<br>соусом                                             | 100/20          | 10,7                    | 11,5 | 37,0  | 337,6                                     | 0,8                    | 116,4                                          | 158,4 | 15,1  | 1,1 |
| 710/881                            | "Лаборант Булгур"<br>отварной/Горошек "Витаминная"                                   | 150/25          | 7,9                     | 5,3  | 20,9  | 166,5                                     | 2,5                    | 128,5                                          | 116,9 | 41,2  | 1,5 |
| 846,01                             | "Активатор" Напиток из облепихи                                                      | 200             | 0,3                     | 1,4  | 25,4  | 116,3                                     | 10,6                   | 6,2                                            | 2,3   | 7,5   | 0,4 |
| 875,03                             | Хлеб витаминизированный<br>"Зерновая матрица"                                        | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2   | 34,2                                      |                        | 2,7                                            | 8,1   | 1,8   |     |
| 876,02                             | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая<br>матрица"                                           | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4,0   | 19,0                                      |                        | 1,5                                            | 4,5   | 1,0   |     |
| Итого за Обед                      |                                                                                      |                 | 25,4                    | 27,4 | 111,8 | 817,8                                     | 20,9                   | 361,9                                          | 365,9 | 86,8  | 3,8 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы |                                                                                      |                 | 43,4                    | 46,7 | 194,7 | 1327,8                                    | 35,4                   | 616,9                                          | 614,8 | 143,1 | 6,7 |
| Итого за день                      |                                                                                      |                 | 43,4                    | 46,7 | 194,7 | 1327,8                                    | 35,4                   | 616,9                                          | 614,8 | 143,1 | 6,7 |

День: среда

Неделя: 1

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые<br>вещества (г) |  |  | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |  |  |  |
|---|--------------------------------|-------|-------------------------|--|--|---------------------|---------------|--|------------------------------|--|--|--|
|   |                                |       |                         |  |  |                     |               |  |                              |  |  |  |

| реп.                                      | прием пищи, наименование блюда               | порции | Б    | Ж    | У     | ценность<br>(ккал) | С    | Са    | Р     | Mg    | Fe  |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------------------|------|-------|-------|-------|-----|
| 1                                         | 2                                            | 3      | 4    | 5    | 6     | 7                  | 8    | 9     | 10    | 11    | 12  |
| <b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>          |                                              |        |      |      |       |                    |      |       |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                            |                                              |        |      |      |       |                    |      |       |       |       |     |
| 530,04                                    | Запеканка из творога со сгущенным молоком    | 180/20 | 12,4 | 12,5 | 21,2  | 288,8              | 3,1  | 257,0 | 243,9 | 50,0  | 2,3 |
|                                           | Печенье                                      | 50     | 4,0  | 6,5  | 33,5  | 110,0              |      |       |       |       |     |
| 833,04                                    | "Терморектив" Чай ягодный с клубникой        | 200    | 0,1  | 0,1  | 15,8  | 64,7               | 10,8 | 2,9   | 3,6   | 2,0   | 0,1 |
| 875,03                                    | Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"   | 50     | 1,5  | 0,5  | 8,0   | 38,0               |      | 3,0   | 9,0   | 2,0   |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                   |                                              |        | 18,0 | 19,6 | 78,5  | 501,5              | 13,9 | 262,9 | 256,5 | 54,0  | 2,4 |
| <b>Обед</b>                               |                                              |        |      |      |       |                    |      |       |       |       |     |
| 36,03                                     | "Аналитический" Суп - лапша домашняя с курой | 250    | 8,4  | 8,9  | 15,7  | 176,9              | 2,1  | 172,6 | 81,6  | 19,8  | 1,3 |
| 228,05                                    | Плов из индейки с куркумой "Мощность мысли"  | 200    | 16,1 | 17,5 | 69,9  | 488,6              | 3,3  | 179,7 | 272,4 | 54,8  | 2,4 |
| 834,01                                    | Напиток "Витошка"                            | 200    |      |      | 19,4  | 78,0               | 15,1 |       |       |       |     |
| 875,03                                    | Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"   | 45     | 1,4  | 0,5  | 7,2   | 34,2               |      | 2,7   | 8,1   | 1,8   |     |
| 876,02                                    | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"      | 25     | 0,7  | 0,2  | 4,0   | 19,0               |      | 1,5   | 4,5   | 1,0   |     |
| <b>Итого за Обед</b>                      |                                              |        | 26,6 | 27,1 | 116,2 | 796,7              | 20,5 | 356,5 | 366,6 | 77,4  | 3,7 |
| <b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b> |                                              |        | 44,6 | 46,7 | 194,7 | 1298,2             | 34,4 | 619,4 | 623,1 | 131,4 | 6,1 |
| <b>Итого за день</b>                      |                                              |        | 44,6 | 46,7 | 194,7 | 1298,2             | 34,4 | 619,4 | 623,1 | 131,4 | 6,1 |

| Неделя: 1                          |                                                                                   |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|-------|-------|-----|
| №<br>рец.                          | Прием пищи, наименование блюда                                                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|                                    |                                                                                   |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |               | С                            | Ca    | P     | Mg  |
| 1                                  | 2                                                                                 | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| Завтрак и обед 1-4 классы          |                                                                                   |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |
| Завтрак                            |                                                                                   |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |
| 513                                | "Старт-злаки" Каша пшенная<br>молочная с маслом                                   | 150/10          | 8,5                     | 10,8 | 25,5  | 258,5                                     | 2,0           | 114,0                        | 157,8 | 34,8  | 0,7 |
| 877                                | "Фруктовый чип" Груша свежая                                                      | 180             | 2,8                     | 0,6  | 38,3  | 196,1                                     | 9,9           | 43,4                         | 30,1  | 15,6  | 1,9 |
| 832                                | "Термореактив" Чай с молоком                                                      | 200             | 3,4                     | 4,6  | 12,5  | 102,2                                     | 1,2           | 65,6                         | 41,6  | 6,5   | 0,1 |
| 875,03                             | Хлеб витаминизированный<br>"Зерновая матрица"                                     | 30              | 0,9                     | 0,3  | 4,8   | 22,8                                      |               | 1,8                          | 5,4   | 1,2   |     |
| Итого за Завтрак                   |                                                                                   |                 | 15,6                    | 16,3 | 81,1  | 579,6                                     | 13,1          | 224,8                        | 234,9 | 58,1  | 2,7 |
| Обед                               |                                                                                   |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |
| 13,03                              | "Аналитический" Борщ со сметаной<br>и курой                                       | 250/10/10       | 4,0                     | 8,3  | 13,0  | 142,9                                     | 9,4           | 121,3                        | 75,2  | 23,9  | 1,5 |
| 355,01                             | "Д-деликатес" Горбуша, запеченая с<br>яйцом                                       | 100             | 16,1                    | 11,1 | 38,9  | 255,3                                     | 2,8           | 100,8                        | 168,2 | 30,0  | 1,1 |
| 805,02/<br>888                     | "Лаборант Картофель" Пюре<br>картофельное/Огурец соленный<br>"Витаминная батарея" | 150/15          | 3,4                     | 5,9  | 22,4  | 156,4                                     | 8,8           | 111,6                        | 102,0 | 30,3  | 1,2 |
| 851,01                             | "Активатор" Напиток из ягодной<br>смеси                                           | 200             | 0,3                     | 0,1  | 26,1  | 105,8                                     |               | 0,7                          |       |       | 0,1 |
| 875,03                             | Хлеб витаминизированный<br>"Зерновая матрица"                                     | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2   | 34,2                                      |               | 2,7                          | 8,1   | 1,8   |     |
| 876,02                             | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая<br>матрица"                                        | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4,0   | 19,0                                      |               | 1,5                          | 4,5   | 1,0   |     |
| Итого за Обед                      |                                                                                   |                 | 25,9                    | 26,1 | 111,6 | 713,6                                     | 21,0          | 338,6                        | 358,0 | 87,0  | 3,9 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы |                                                                                   |                 | 41,5                    | 42,4 | 192,7 | 1293,2                                    | 34,1          | 563,4                        | 592,9 | 145,1 | 6,6 |
| Итого за день                      |                                                                                   |                 | 41,5                    | 42,4 | 192,7 | 1293,2                                    | 34,1          | 563,4                        | 592,9 | 145,1 | 6,6 |

| Неделя: 1                        |                                                                       |                 |                         |      |      |                                           |               |                              |       |      |     |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|-------|------|-----|
| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда                                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|                                  |                                                                       |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           | С             | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                | 2                                                                     | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Завтрак и обед 1-4 классы</b> |                                                                       |                 |                         |      |      |                                           |               |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                   |                                                                       |                 |                         |      |      |                                           |               |                              |       |      |     |
| 209,02/<br>905                   | Wok с индейкой "Мощность мысли"/Помидор свежий "Витаминная батарейка" | 200/50          | 17,0                    | 18,1 | 43,2 | 439,8                                     | 12,7          | 224,2                        | 215,5 | 47,8 | 2,5 |
| 833,15                           | "Термореактив" Чай фруктовый с яблоками                               | 200             | 0,1                     | 0,1  | 16,4 | 66,9                                      | 1,5           | 2,9                          | 1,7   | 1,4  | 0,4 |
| 875,03                           | Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"                            | 50              | 1,5                     | 0,5  | 8,0  | 38,0                                      |               | 3,0                          | 9,0   | 2,0  |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |                                                                       |                 | 18,6                    | 18,7 | 67,6 | 544,7                                     | 14,2          | 230,1                        | 226,2 | 51,2 | 2,9 |
| <b>Обед</b>                      |                                                                       |                 |                         |      |      |                                           |               |                              |       |      |     |

|                                    |                                                                           |           |      |      |       |        |      |       |       |       |     |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|
| 71,01                              | "Аналитический" Суп с бобовыми, гречками и курой                          | 250/10/10 | 8,7  | 7,5  | 25,3  | 192,4  | 5,6  | 157,5 | 115,6 | 27,9  | 1,4 |
| 246,04/889                         | Бигус с куриным филе "Детокс-птичка"/Огурец свежий "Витаминная батарейка" | 200/30    | 11,6 | 11,1 | 33,6  | 256,9  | 10,7 | 207,4 | 214,3 | 49,1  | 2,1 |
| 554,02                             | Блинчик                                                                   | 40        | 3,7  | 7,5  | 22,3  | 236,0  |      |       |       |       |     |
| 853,01                             | "Активатор" Напиток из черноплодной рябины                                | 200       | 0,4  | 0,1  | 18,7  | 77,6   | 2,8  | 7,5   | 13,8  | 3,5   | 0,3 |
| 875,03                             | Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"                                | 45        | 1,4  | 0,5  | 7,2   | 34,2   |      | 2,7   | 8,1   | 1,8   |     |
| 876,02                             | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"                                   | 25        | 0,7  | 0,2  | 4,0   | 19,0   |      | 1,5   | 4,5   | 1,0   |     |
| Итого за Обед                      |                                                                           |           | 26,5 | 26,9 | 111,1 | 816,1  | 19,1 | 376,6 | 356,3 | 83,3  | 3,8 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы |                                                                           |           | 45,1 | 45,6 | 178,7 | 1360,8 | 33,3 | 606,7 | 582,5 | 134,5 | 6,7 |
| Итого за день                      |                                                                           |           | 45,1 | 45,6 | 178,7 | 1360,8 | 33,3 | 606,7 | 582,5 | 134,5 | 6,7 |

День: понедельник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда                                                   | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                    |                                                                                  |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                  | 2                                                                                | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>   |                                                                                  |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                     |                                                                                  |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 702,22                             | "Зерновая матрица" с маслом                                                      | 30/10           | 3,4                     | 6,5  | 9,9   | 106,6                                     |                        | 8,4                          | 22,5  | 4,2   | 0,4 |
| 502,02                             | "Старт-злаки" Каша кукурузная молочная с маслом                                  | 180/10          | 8,3                     | 8,1  | 31,4  | 238,8                                     | 2,1                    | 121,9                        | 141,2 | 28,7  | 1,8 |
| 877,04                             | "Фруктовый чип" Мандарин свежий                                                  | 120             | 1,0                     | 0,3  | 27,4  | 119,5                                     | 9,7                    | 44,3                         | 21,3  | 13,8  | 0,2 |
| 832                                | "Термореактив" Чай с молоком                                                     | 200             | 3,4                     | 4,6  | 12,5  | 102,2                                     | 1,2                    | 65,6                         | 41,6  | 6,5   | 0,1 |
| Итого за Завтрак                   |                                                                                  |                 | 16,1                    | 19,5 | 81,2  | 567,1                                     | 13,0                   | 240,2                        | 226,6 | 53,2  | 2,5 |
| <b>Обед</b>                        |                                                                                  |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 57                                 | "Аналитический" Суп с помидорами, сметаной и курой                               | 250/10/10       | 4,2                     | 8,4  | 12,2  | 122,7                                     | 13,1                   | 144,2                        | 80,4  | 28,8  | 1,1 |
| 288,06/886                         | Паста Карбонара из куриного филе "Детокс-птичка"/Кукуруза "Витаминная батарейка" | 200/5/15        | 15,6                    | 12,1 | 38,2  | 306,5                                     | 3,0                    | 220,2                        | 244,4 | 44,4  | 2,1 |
| 593                                | Оладья                                                                           | 25              | 3,7                     | 5,7  | 22,3  | 226,0                                     |                        |                              |       |       |     |
| 856,01                             | "Активатор" Напиток яблочный                                                     | 200             | 0,1                     | 0,1  | 26,4  | 107,5                                     | 2,5                    | 4,7                          | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| 875,03                             | Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"                                       | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2   | 34,2                                      |                        | 2,7                          | 8,1   | 1,8   |     |
| 876,02                             | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"                                          | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4,0   | 19,0                                      |                        | 1,5                          | 4,5   | 1,0   |     |
| Итого за Обед                      |                                                                                  |                 | 25,7                    | 27,0 | 110,3 | 815,9                                     | 18,6                   | 373,3                        | 340,2 | 78,3  | 3,8 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы |                                                                                  |                 | 41,8                    | 46,5 | 191,5 | 1383,0                                    | 31,6                   | 613,5                        | 566,8 | 131,5 | 6,3 |
| Итого за день                      |                                                                                  |                 | 41,8                    | 46,5 | 191,5 | 1383,0                                    | 31,6                   | 613,5                        | 566,8 | 131,5 | 6,3 |

День: вторник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                          | Прием пищи, наименование блюда                                                   | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                    |                                                                                  |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                  | 2                                                                                | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>   |                                                                                  |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                     |                                                                                  |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 461,1/889                          | Плов из свинины с куркумой "Редукция жиров"/Огурец свежий "Витаминная батарейка" | 200/50          | 12,1                    | 13,1 | 51,4  | 435,1                                     | 5,2                    | 137,8                        | 163,2 | 45,8  | 2,5 |
| 826                                | "Термореактив" Какао на молоке                                                   | 200             | 4,9                     | 2,8  | 14,1  | 112,6                                     | 9,3                    | 120,5                        | 90,0  | 14,0  | 0,2 |
| 875,03                             | Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"                                       | 50              | 1,5                     | 0,5  | 8,0   | 38,0                                      |                        | 3,0                          | 9,0   | 2,0   |     |
| Итого за Завтрак                   |                                                                                  |                 | 18,5                    | 16,4 | 73,5  | 585,7                                     | 14,5                   | 261,3                        | 262,2 | 61,8  | 2,7 |
| <b>Обед</b>                        |                                                                                  |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 25,03                              | "Аналитический" Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой                   | 250/10/10       | 4,4                     | 8,5  | 17,3  | 144,2                                     | 7,0                    | 106,6                        | 75,7  | 20,2  | 0,8 |
| 265                                | Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром "Детокс-птичка"                | 100             | 13,2                    | 8,7  | 26,3  | 288,3                                     | 1,2                    | 158,5                        | 195,1 | 25,1  | 1,1 |
| 790,02                             | "Лаборант Греча" рассыпчатая                                                     | 160             | 5,9                     | 6,2  | 27,0  | 163,3                                     |                        | 90,2                         | 91,7  | 19,4  | 1,4 |
|                                    | Кекс бисквитный                                                                  | 50              |                         | 1,8  | 6,5   | 43,8                                      |                        |                              |       |       |     |
| 846,01                             | "Активатор" Напиток из облепихи                                                  | 200             | 0,3                     | 1,4  | 25,4  | 116,3                                     | 10,6                   | 6,2                          | 2,3   | 7,5   | 0,4 |
| 875,03                             | Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"                                       | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2   | 34,2                                      |                        | 2,7                          | 8,1   | 1,8   |     |
| 876,02                             | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"                                          | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4,0   | 19,0                                      |                        | 1,5                          | 4,5   | 1,0   |     |
| Итого за Обед                      |                                                                                  |                 | 25,9                    | 27,3 | 113,7 | 809,1                                     | 18,8                   | 365,7                        | 377,4 | 75,0  | 3,7 |
| Итого за Завтрак и обед 1-4 классы |                                                                                  |                 | 44,4                    | 43,7 | 187,2 | 1394,8                                    | 33,3                   | 627,0                        | 639,6 | 136,8 | 6,4 |

|               |      |      |       |        |      |       |       |       |     |
|---------------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|
| Итого за день | 44,4 | 43,7 | 187,2 | 1394,8 | 33,3 | 637,0 | 639,6 | 136,8 | 6,4 |
|---------------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|

День: среда

Неделя: 2

| №<br>реп.                                 | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                           |                                                         |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                         | 2                                                       | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>          |                                                         |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                            |                                                         |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 537,09                                    | Омлет натуральный                                       | 200             | 17,1                    | 16,7 | 36,3  | 342,8                                     | 0,4                    | 202,1                        | 229,9 | 41,2  | 1,6 |
| 877,05                                    | "Фруктовый чип" Яблоко свежее                           | 125             | 0,5                     | 0,5  | 24,6  | 131,2                                     | 3,8                    | 20,3                         | 13,6  | 11,2  | 1,3 |
| 833,04                                    | "Терморектив" Чай ягодный с клубникой                   | 200             | 0,1                     | 0,1  | 15,8  | 64,7                                      | 10,8                   | 2,9                          | 3,6   | 2,0   | 0,1 |
| 875,03                                    | Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"              | 30              | 0,9                     | 0,3  | 4,8   | 22,8                                      |                        | 1,8                          | 5,4   | 1,2   |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                   |                                                         |                 | 18,6                    | 17,6 | 81,5  | 561,5                                     | 15,0                   | 227,1                        | 252,5 | 55,6  | 3,0 |
| <b>Обед</b>                               |                                                         |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 36,03                                     | "Аналитический" Суп - лапша домашняя с курой            | 250             | 8,4                     | 8,9  | 15,7  | 176,9                                     | 2,1                    | 172,6                        | 81,6  | 19,8  | 1,3 |
| 447,04                                    | Кнеля из свинины с соусом "Редукция жиров"              | 110/20          | 10,2                    | 10,7 | 38,1  | 348,8                                     | 1,1                    | 93,9                         | 158,1 | 23,9  | 1,4 |
| 710/890                                   | "Лаборант Булгур" отварной/Перец "Витаминная батарейка" | 150/30          | 6,1                     | 6,2  | 26,7  | 162,9                                     | 2,6                    | 76,9                         | 126,2 | 38,6  | 1,5 |
| 834,01                                    | Напиток "Витоска"                                       | 200             |                         |      | 19,4  | 78,0                                      | 15,1                   |                              |       |       |     |
| 875,03                                    | Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"              | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2   | 34,2                                      |                        | 2,7                          | 8,1   | 1,8   |     |
| 876,02                                    | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"                 | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4,0   | 19,0                                      |                        | 1,5                          | 4,5   | 1,0   |     |
| <b>Итого за Обед</b>                      |                                                         |                 | 26,8                    | 26,5 | 111,1 | 819,8                                     | 20,9                   | 347,6                        | 378,5 | 85,1  | 4,2 |
| <b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b> |                                                         |                 | 45,4                    | 44,1 | 192,6 | 1381,3                                    | 35,9                   | 574,7                        | 631,0 | 140,7 | 7,2 |
| <b>Итого за день</b>                      |                                                         |                 | 45,4                    | 44,1 | 192,6 | 1381,3                                    | 35,9                   | 574,7                        | 631,0 | 140,7 | 7,2 |

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>реп.                                 | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                           |                                                              |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                         | 2                                                            | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>          |                                                              |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>                            |                                                              |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 284,01                                    | Наггетсы куриные "Детокс-птичка"                             | 100             | 11,9                    | 10,9 | 32,0  | 216,3                                     |                        | 126,0                        | 168,5 | 36,5  | 1,4 |
| 790                                       | "Лаборант Греча" рассыпчатая                                 | 150             | 5,5                     | 5,8  | 25,3  | 153,1                                     |                        | 90,2                         | 85,9  | 19,4  | 1,3 |
| 833,1                                     | "Терморектив" Чай ягодный с облепихой                        | 200             | 0,2                     | 0,8  | 15,8  | 72,2                                      | 12,1                   | 3,8                          | 1,4   | 4,5   | 0,3 |
| 875,03                                    | Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"                   | 50              | 1,5                     | 0,5  | 8,0   | 38,0                                      |                        | 3,0                          | 9,0   | 2,0   |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                   |                                                              |                 | 19,1                    | 18,0 | 81,1  | 479,6                                     | 12,1                   | 223,0                        | 264,8 | 62,4  | 3,0 |
| <b>Обед</b>                               |                                                              |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 71,01                                     | "Аналитический" Суп с бобовыми, гречками и курой             | 250/10/10       | 8,7                     | 7,5  | 25,3  | 192,4                                     | 5,6                    | 157,5                        | 115,6 | 27,9  | 1,4 |
| 233,01                                    | Фахитос с филе индейки "Мощность мысли"                      | 100             | 11,6                    | 12,8 | 24,3  | 247,1                                     | 12,3                   | 104,4                        | 160,7 | 23,1  | 1,5 |
| 815,01/889                                | "Лаборант Рис" отварной/Огурец свежий "Витаминная батарейка" | 150/25          | 3,9                     | 5,7  | 25,9  | 205,0                                     | 2,4                    | 97,4                         | 91,7  | 30,0  | 0,8 |
| 851,01                                    | "Активатор" Напиток из ягодной смеси                         | 200             | 0,3                     | 0,1  | 26,1  | 105,8                                     |                        | 0,7                          |       |       | 0,1 |
| 875,03                                    | Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"                   | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2   | 34,2                                      |                        | 2,7                          | 8,1   | 1,8   |     |
| 876,02                                    | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"                      | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4,0   | 19,0                                      |                        | 1,5                          | 4,5   | 1,0   |     |
| <b>Итого за Обед</b>                      |                                                              |                 | 26,6                    | 26,8 | 112,8 | 803,5                                     | 20,3                   | 364,2                        | 380,6 | 83,8  | 3,8 |
| <b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b> |                                                              |                 | 45,7                    | 44,8 | 193,9 | 1283,1                                    | 32,4                   | 587,2                        | 645,4 | 146,2 | 6,8 |
| <b>Итого за день</b>                      |                                                              |                 | 45,7                    | 44,8 | 193,9 | 1283,1                                    | 32,4                   | 587,2                        | 645,4 | 146,2 | 6,8 |

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|----------------------------------|--------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|------|-----|
|                                  |                                            |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                | 2                                          | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Завтрак и обед 1-4 классы</b> |                                            |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                   |                                            |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |      |     |
| 353,01                           | "Д-деликатес" Горбуша припущенная в молоке | 100             | 11,3                    | 12,1 | 3,1  | 229,7                                     | 3,2                    | 134,7                        | 207,5 | 38,1 | 1,1 |
| 792                              | "Лаборант Макарон" отварные                | 150             | 5,6                     | 4,5  | 36,0 | 206,9                                     |                        | 86,5                         | 47,0  | 8,5  | 1,2 |
| 833,14                           | "Терморектив" Чай фруктовый с шиповником   | 200             | 0,5                     | 0,2  | 22,2 | 102,5                                     | 11,1                   | 9,5                          | 2,6   | 2,6  | 0,5 |

|                                           |                                                                                   |           |      |      |       |        |      |       |       |       |     |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|
| 875,03                                    | Хлеб витаминизированный<br>"Зерновая матрица"                                     | 50        | 1,5  | 0,5  | 8,0   | 38,0   |      | 3,0   | 9,0   | 2,0   |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                   |                                                                                   |           | 18,9 | 17,3 | 69,3  | 577,1  | 14,3 | 233,7 | 266,1 | 51,2  | 2,8 |
| <b>Обед</b>                               |                                                                                   |           |      |      |       |        |      |       |       |       |     |
| 13,03                                     | "Аналитический" Борщ со сметаной<br>и курой                                       | 250/10/10 | 4,0  | 8,3  | 13,0  | 142,9  | 9,4  | 121,3 | 75,2  | 23,9  | 1,5 |
| 252,05/<br>888                            | Жаркое "Детокс-птичка" из куриного<br>филе/Огурец соленый "Витаминная<br>батарея" | 200/20    | 16,1 | 11,2 | 43,8  | 241,6  | 9,1  | 203,4 | 256,1 | 56,0  | 2,6 |
| 554,02                                    | Блинчик                                                                           | 40        | 3,7  | 7,5  | 22,3  | 236,0  |      |       |       |       |     |
| 844,01                                    | "Активатор" Напиток из мандарин                                                   | 200       | 0,2  |      | 25,6  | 104,1  | 2,4  | 8,4   | 3,7   | 2,4   | 0,1 |
| 875,03                                    | Хлеб витаминизированный<br>"Зерновая матрица"                                     | 45        | 1,4  | 0,5  | 7,2   | 34,2   |      | 2,7   | 8,1   | 1,8   |     |
| 876,02                                    | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая<br>матрица"                                        | 25        | 0,7  | 0,2  | 4,0   | 19,0   |      | 1,5   | 4,5   | 1,0   |     |
| <b>Итого за Обед</b>                      |                                                                                   |           | 26,1 | 27,7 | 115,9 | 777,8  | 20,9 | 337,3 | 347,6 | 85,1  | 4,2 |
| <b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b> |                                                                                   |           | 45,0 | 45,0 | 185,2 | 1354,9 | 35,2 | 571,0 | 613,7 | 136,3 | 7,0 |
| <b>Итого за день</b>                      |                                                                                   |           | 45,0 | 45,0 | 185,2 | 1354,9 | 35,2 | 571,0 | 613,7 | 136,3 | 7,0 |
| <b>Итого всего средняя</b>                |                                                                                   |           | 43,6 | 45,2 | 190,0 | 1339,2 | 34,0 | 603,4 | 613,7 | 137,9 | 6,7 |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026