



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 01.09.2026 по 30.12.2026

Обед (дотация) 5-11 классы 265-40 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) |  | 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>Обед 5-11 классы</b>          |                                                                             |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                      |                                                                             |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 133,03                           | "Аналитический" Щи из свежей 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 |
| 792,15<br>/889                   | "Лаборант Макарон" Мультицвет отварные/Огурец свежий "Витаминная батарейка" | 180/20          | 5,5                     | 4,6  | 30,6  | 250,6                                     | 3,1           |  | 110,8                        | 86,6  | 13,8 | 1,2 |
| 682                              | Слойка с повидлом                                                           | 60              | 5,9                     | 6,5  | 19,7  | 175,2                                     | 4,0           |  | 16,8                         | 18,0  | 12,0 | 1,3 |
| 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 "Зерновая матрица"                                  | 60              | 1,8                     | 0,6  | 9,6   | 45,6                                      |               |  | 3,6                          | 10,8  | 2,4  |     |
| 876,02                           | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"                                     | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               |  | 2,4                          | 7,2   | 1,6  |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                                                             |                 | 30,5                    | 31,4 | 133,1 | 951,1                                     | 24,1          |  | 405,5                        | 388,1 | 90,3 | 5,5 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                                             |                 | 30,5                    | 31,4 | 133,1 | 951,1                                     | 24,1          |  | 405,5                        | 388,1 | 90,3 | 5,5 |
| <b>Итого за день</b>             |                                                                             |                 | 30,5                    | 31,4 | 133,1 | 951,1                                     | 24,1          |  | 405,5                        | 388,1 | 90,3 | 5,5 |

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) |  | 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>Обед 5-11 классы</b>          |                                                                |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <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 |
| 242,04                           | Биточек из свинины и индейки с соусом                          | 110/20          | 11,1                    | 12,1 | 38,3  | 341,2                                     | 0,9           |  | 126,1                        | 171,6 | 16,4 | 1,8 |
| 711/881                          | "Лаборант Булгур" отварной/Горошек "Витаминная Печень"         | 180/25          | 8,6                     | 5,9  | 21,6  | 169,9                                     | 2,9           |  | 150,5                        | 136,9 | 48,3 | 2,4 |
| 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"                     | 60              | 1,8                     | 0,6  | 9,6   | 45,6                                      |               |  | 3,6                          | 10,8  | 2,4  |     |
| 876,02                           | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"                        | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               |  | 2,4                          | 7,2   | 1,6  |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                                                |                 | 31,4                    | 32,1 | 132,1 | 949,7                                     | 21,4          |  | 395,4                        | 404,5 | 96,4 | 5,4 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                                |                 | 31,4                    | 32,1 | 132,1 | 949,7                                     | 21,4          |  | 395,4                        | 404,5 | 96,4 | 5,4 |
| <b>Итого за день</b>             |                                                                |                 | 31,4                    | 32,1 | 132,1 | 949,7                                     | 21,4          |  | 395,4                        | 404,5 | 96,4 | 5,4 |

День: среда

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>Обед 5-11 классы</b> |                                                                             |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <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 |
| 228,07<br>/886          | Плов из индейки с куркумой "Мощность мысли"/Кукуруза "Витаминная батарейка" | 250/35          | 19,2                    | 21,9 | 79,6 | 596,3                                     | 4,3           |  | 226,1                        | 288,2 | 78,1 | 4,4 |

|                           |                                               |     |      |      |       |       |      |       |       |       |     |
|---------------------------|-----------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-----|
| 834,01                    | Напиток "Витошка"                             | 200 |      |      | 19,4  | 78,0  | 15,1 |       |       |       |     |
| 875,03                    | Хлеб витаминизированный<br>"Зерновая матрица" | 60  | 1,8  | 0,6  | 9,6   | 45,6  |      | 3,6   | 10,8  | 2,4   |     |
| 876,02                    | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"       | 40  | 1,2  | 0,4  | 6,4   | 30,4  |      | 2,4   | 7,2   | 1,6   |     |
| Итого за Обед             |                                               |     | 30,6 | 31,8 | 130,7 | 927,2 | 21,5 | 404,7 | 387,8 | 101,9 | 5,7 |
| Итого за Обед 5-11 классы |                                               |     | 30,6 | 31,8 | 130,7 | 927,2 | 21,5 | 404,7 | 387,8 | 101,9 | 5,7 |
| Итого за день             |                                               |     | 30,6 | 31,8 | 130,7 | 927,2 | 21,5 | 404,7 | 387,8 | 101,9 | 5,7 |

День: четверг

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) |       |      |     |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|------|-----|
|                           |                                                       |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                         | 2                                                     | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| Обед 5-11 классы          |                                                       |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| Обед                      |                                                       |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| 13,03                     | "Аналитический" Борщ со сметаной и курой              | 250/10/10       | 4,0                     | 8,3  | 13,0  | 142,9                                     | 9,4                    | 121,3                        | 75,2  | 23,9 | 1,5 |
| 347                       | "Д-деликатес" Горбуша запеченная с сыром, яйцом       | 100             | 15,1                    | 11,1 | 35,9  | 255,3                                     | 2,8                    | 100,8                        | 168,2 | 30,0 | 1,1 |
| 805,11<br>/888            | "Лаборант Картофель" Пюре картофельное/Огурец соленый | 180/30          | 4,3                     | 7,5  | 28,5  | 199,1                                     | 11,2                   | 142,0                        | 129,8 | 38,6 | 2,7 |
|                           | Печенье                                               | 50              | 4,0                     | 3,2  | 13,5  | 102,1                                     |                        |                              |       |      |     |
| 851,01                    | "Активатор" Напиток из ягодной смеси                  | 200             | 0,3                     | 0,1  | 26,1  | 105,8                                     |                        | 0,7                          |       |      | 0,1 |
| 875,03                    | Хлеб витаминизированный<br>"Зерновая матрица"         | 60              | 1,8                     | 0,6  | 9,6   | 45,6                                      |                        | 3,6                          | 10,8  | 2,4  |     |
| 876,02                    | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"               | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |                        | 2,4                          | 7,2   | 1,6  |     |
| Итого за Обед             |                                                       |                 | 30,7                    | 31,2 | 133,0 | 881,2                                     | 23,4                   | 370,8                        | 391,2 | 96,5 | 5,4 |
| Итого за Обед 5-11 классы |                                                       |                 | 30,7                    | 31,2 | 133,0 | 881,2                                     | 23,4                   | 370,8                        | 391,2 | 96,5 | 5,4 |
| Итого за день             |                                                       |                 | 30,7                    | 31,2 | 133,0 | 881,2                                     | 23,4                   | 370,8                        | 391,2 | 96,5 | 5,4 |

День: пятница

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) |       |       |     |
|---------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                           |                                                  |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                         | 2                                                | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| Обед 5-11 классы          |                                                  |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| Обед                      |                                                  |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 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 |
| 246,05                    | Бигус с куриным филе "Детокс-птичка"             | 250             | 12,7                    | 16,2 | 40,7  | 315,2                                     | 11,4                   | 180,9                        | 203,2 | 57,3  | 3,8 |
| 680                       | Слойка с малиной                                 | 90              | 5,9                     | 5,5  | 32,7  | 271,3                                     | 3,2                    | 16,8                         | 18,0  | 12,0  | 0,7 |
| 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<br>"Зерновая матрица"    | 60              | 1,8                     | 0,6  | 9,6   | 45,6                                      |                        | 3,6                          | 10,8  | 2,4   |     |
| 876,02                    | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"          | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |                        | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |     |
| Итого за Обед             |                                                  |                 | 30,7                    | 30,3 | 133,4 | 932,5                                     | 23,0                   | 368,7                        | 368,6 | 104,7 | 6,2 |
| Итого за Обед 5-11 классы |                                                  |                 | 30,7                    | 30,3 | 133,4 | 932,5                                     | 23,0                   | 368,7                        | 368,6 | 104,7 | 6,2 |
| Итого за день             |                                                  |                 | 30,7                    | 30,3 | 133,4 | 932,5                                     | 23,0                   | 368,7                        | 368,6 | 104,7 | 6,2 |

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  |
| Обед 5-11 классы |                                                                                  |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |      |     |
| Обед             |                                                                                  |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |      |     |
| 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 |
| 288,1/<br>886    | Паста Карбонара из куриного филе "Детокс-птичка"/Кукуруза "Витаминная батарейка" | 250/5/15        | 19,1                    | 17,9 | 46,9 | 396,2                                     | 3,1                    | 224,1                        | 293,2 | 54,5 | 3,6 |
| 877,04           | "Фруктовый чип" Мандарин свежий                                                  | 120             | 1,0                     | 0,3  | 27,4 | 119,5                                     | 9,7                    | 42,3                         | 21,3  | 13,8 | 0,2 |
| 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<br>"Зерновая матрица"                                    | 60              | 1,8                     | 0,6  | 9,6  | 45,6                                      |                        | 3,6                          | 10,8  | 2,4  |     |

|                           |                                         |    |      |      |       |       |      |       |       |       |     |
|---------------------------|-----------------------------------------|----|------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-----|
| 876,02                    | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица" | 40 | 1,2  | 0,4  | 6,4   | 30,4  |      | 2,4   | 7,2   | 1,6   |     |
| Итого за Обед             |                                         |    | 27,4 | 27,7 | 128,9 | 821,9 | 28,4 | 421,3 | 415,7 | 103,4 | 5,5 |
| Итого за Обед 5-11 классы |                                         |    | 27,4 | 27,7 | 128,9 | 821,9 | 28,4 | 421,3 | 415,7 | 103,4 | 5,5 |
| Итого за день             |                                         |    | 27,4 | 27,7 | 128,9 | 821,9 | 28,4 | 421,3 | 415,7 | 103,4 | 5,5 |

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) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                           |                                                                   |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                         | 2                                                                 | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| Обед 5-11 классы          |                                                                   |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| Обед                      |                                                                   |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 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 |
| 790,05                    | Каша гречневая рассыпчатая                                        | 180             | 6,6                     | 6,9  | 30,4  | 183,7                                     |               |  | 108,2                        | 103,1 | 23,3 | 1,6 |
| 877                       | "Фруктовый чип" Груша свежая                                      | 145             | 0,6                     | 1,4  | 17,3  | 138,0                                     | 5,5           |  | 29,3                         | 24,2  | 18,2 | 2,3 |
| 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"                        | 60              | 1,8                     | 0,6  | 9,6   | 45,6                                      |               |  | 3,6                          | 10,8  | 2,4  |     |
| 876,02                    | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"                           | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               |  | 2,4                          | 7,2   | 1,6  |     |
| Итого за Обед             |                                                                   |                 | 28,1                    | 27,9 | 132,7 | 946,5                                     | 24,3          |  | 414,8                        | 418,4 | 98,3 | 6,2 |
| Итого за Обед 5-11 классы |                                                                   |                 | 28,1                    | 27,9 | 132,7 | 946,5                                     | 24,3          |  | 414,8                        | 418,4 | 98,3 | 6,2 |
| Итого за день             |                                                                   |                 | 28,1                    | 27,9 | 132,7 | 946,5                                     | 24,3          |  | 414,8                        | 418,4 | 98,3 | 6,2 |

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) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|---------------------------|----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|-------|-----|
|                           |                                              |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                         | 2                                            | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| Обед 5-11 классы          |                                              |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| Обед                      |                                              |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 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 |
| 711                       | "Лаборант Булгур" отварной                   | 180             | 8,4                     | 7,7  | 17,3  | 142,3                                     |               |  | 53,5                         | 121,4 | 41,5  | 3,2 |
| 877,04                    | "Фруктовый чип" Мандарин свежий              | 120             | 1,0                     | 0,3  | 27,4  | 119,5                                     | 9,7           |  | 42,3                         | 21,3  | 13,8  | 0,2 |
| 834,01                    | Напиток "Витошка"                            | 200             |                         |      | 19,4  | 78,0                                      | 15,1          |  |                              |       |       |     |
| 875,03                    | Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"   | 60              | 1,8                     | 0,6  | 9,6   | 45,6                                      |               |  | 3,6                          | 10,8  | 2,4   |     |
| 876,02                    | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"      | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               |  | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |     |
| Итого за Обед             |                                              |                 | 31,0                    | 28,6 | 133,9 | 941,5                                     | 28,0          |  | 368,3                        | 400,4 | 103,0 | 6,1 |
| Итого за Обед 5-11 классы |                                              |                 | 31,0                    | 28,6 | 133,9 | 941,5                                     | 28,0          |  | 368,3                        | 400,4 | 103,0 | 6,1 |
| Итого за день             |                                              |                 | 31,0                    | 28,6 | 133,9 | 941,5                                     | 28,0          |  | 368,3                        | 400,4 | 103,0 | 6,1 |

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) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|------------------|--------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                  |                                                  |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                | 2                                                | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| Обед 5-11 классы |                                                  |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| Обед             |                                                  |                 |                         |      |      |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 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 |
| 815,07           | "Лаборант Рис" отварной                          | 180             | 3,5                     | 4,2  | 17,1 | 201,6                                     | 3,1           |  | 113,2                        | 97,8  | 35,3 | 2,7 |
| 593              | Оладья                                           | 25              | 3,7                     | 5,7  | 22,3 | 126,0                                     |               |  |                              |       |      |     |
| 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"       | 60              | 1,8                     | 0,6  | 9,6  | 45,6                                      |               |  | 3,6                          | 10,8  | 2,4  |     |
| 876,02           | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"          | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4  | 30,4                                      |               |  | 2,4                          | 7,2   | 1,6  |     |

|                           |      |      |       |       |      |       |       |      |     |
|---------------------------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-----|
| Итого за Обед             | 30,8 | 31,3 | 131,1 | 948,9 | 21,0 | 381,8 | 392,1 | 90,3 | 5,7 |
| Итого за Обед 5-11 классы | 30,8 | 31,3 | 131,1 | 948,9 | 21,0 | 381,8 | 392,1 | 90,3 | 5,7 |
| Итого за день             | 30,8 | 31,3 | 131,1 | 948,9 | 21,0 | 381,8 | 392,1 | 90,3 | 5,7 |

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) | 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>Обед 5-11 классы</b>   |                                            |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>               |                                            |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |
| 13,03                     | "Аналитический" Борщ со сметаной и курой   | 250/10/10       | 4,0                     | 8,3  | 13,0  | 142,9                                     | 9,4           | 121,3                        | 75,2  | 23,9  | 1,5 |
| 252,07                    | Жаркое "Детокс-птичка" из куриного филе    | 250             | 18,3                    | 13,7 | 45,2  | 274,5                                     | 9,3           | 231,1                        | 291,0 | 62,6  | 3,2 |
| 680                       | Слойка с малиной                           | 90              | 5,9                     | 5,5  | 32,7  | 271,3                                     | 3,2           | 16,8                         | 18,0  | 12,0  | 0,7 |
| 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 "Зерновая матрица" | 60              | 1,8                     | 0,6  | 9,6   | 45,6                                      |               | 3,6                          | 10,8  | 2,4   |     |
| 876,02                    | Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"    | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |     |
| Итого за Обед             |                                            |                 | 31,4                    | 28,5 | 132,5 | 868,8                                     | 24,3          | 383,6                        | 405,9 | 104,9 | 5,5 |
| Итого за Обед 5-11 классы |                                            |                 | 31,4                    | 28,5 | 132,5 | 868,8                                     | 24,3          | 383,6                        | 405,9 | 104,9 | 5,5 |
| Итого за день             |                                            |                 | 31,4                    | 28,5 | 132,5 | 868,8                                     | 24,3          | 383,6                        | 405,9 | 104,9 | 5,5 |
| Итого всего средняя       |                                            |                 | 30,3                    | 30,1 | 132,1 | 916,9                                     | 23,9          | 391,5                        | 397,3 | 99,0  | 5,7 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026