

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №137

Кафе "ЭкоЛабик"

Палкина С.А.

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 442-34 рублей индивидуальное

Неделя: 1

День: вторник

Неделя: 1

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5-11 кл. (индивидуал.)											
Завтрак											
890,02	Перец "Витаминная батарейка"	80	1	4,1	3,7	55,7	152	9	12,8	5,5	0,4
708,02	"Лаборант Брокколи" отварной с растительным маслом	180	5,2	7	12,4	120,3	167	93,5	124,8	39,6	1,4
877,05	Яблоко свежее "Фруктовый чип"	140	0,6	0,6	41,5	176,9	13,9	22,7	15,2	12,5	3,1
833,04	"Термореактив" Чай ягодный с клубничкой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2	0,1

Итого за Завтрак			6,9	11,7	73,4	417,5	341,7	128,1	156,5	59,6	5
Обед											
65,01	"Аналитический" Суп картофельный	250	2,5	3	19,9	116,7	24	26,3	78,5	31,6	1,2
823,02	"Лаборант Лечо" тушеная с растительным маслом	180	1,9	6,3	10,7	107,2		3,7	0,9	0,2	
824,08	"Лаборант Фасоль" стручковая с растительным маслом	150	2,8	5,6	6,7	95,6	140,4	61,4	60,1	39,2	1,6
877,02	Апельсин свежий "Фруктовый чип"	230	2,2	0,5	53,9	241	144,2	82,5	55,3	31,3	0,8
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78	20				
Итого за Обед			9,4	15,3	110,5	638,5	328,6	173,9	194,8	102,3	3,7
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			16,3	27	184	1056	670,3	302	351,3	161,9	8,7
Итого за день			16,3	27	184	1056	670,3	302	351,3	161,9	8,7

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5-11 кл. (индивидуал.)											
Завтрак											
942,01	Салат из свежих огурцов	120	0,9	12,1	2,7	123	10,8	29,3	46,5	15,4	0,7
777,06	"Лаборант Капуста" цветная с растительным маслом	200	5,2	7,6	8,7	125,3	145,6	61,4	107,7	35,8	3
877,07	Банан свежий "Фруктовый чип"	250	3,9	1,3	92,3	400,4	26,1	21,8	73,2	109,7	1,7
833,1	"Термореактив" Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	30	3,8	1,4	4,5	0,3
Итого за Завтрак			10,2	21,8	119,6	720,9	212,5	116,2	228,7	165,4	5,6
Обед											
1,03	"Аналитический" Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	12,8	105,9	23,9	57,2	55,4	28,3	1,5
781,09	"Лаборант Картофель" запечённый	200	4,1	7,5	33,6	218,9	41,2	28	121,1	47,8	1,9
877	Груша свежая "Фруктовый чип"	230	1	0,7	59,2	250,6	12	46,5	38,5	28,8	5,6
851,01	"Активатор" Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
Итого за Обед			7,3	13,5	131,6	681,2	77,1	132,4	215	104,9	9,1
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			17,5	35,3	251,2	1402,1	289,6	248,6	443,7	270,3	14,7
Итого за день			17,5	35,3	251,2	1402,1	289,6	248,6	443,7	270,3	14,7

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5-11 кл. (индивидуал.)											
Завтрак											
945,01	Салат из свежих помидор	120	1,2	12,2	4,1	133,8	27	19,5	29,2	21,9	1
821,11	"Лаборант Рис" со смесью овощей	160	3,5	6	35	217,1		9,5	68,5	22,8	0,5
877,02	Апельсин свежий "Фруктовый чип"	230	2,2	0,5	53,9	241	144,2	82,5	55,3	31,3	0,8
833,19	"Термореактив" Чай фруктовый с яблоками	200	0,1	0,1	16,4	66,9	1,5	2,9	1,7	1,4	0,4
Итого за Завтрак			6,9	18,8	109,4	658,9	172,7	114,4	154,7	77,2	2,7
Обед											
65,01	"Аналитический" Суп картофельный	250	2,5	3	19,9	116,7	24	26,3	78,5	31,6	1,2
774,02	"Лаборант Капуста" тушеная с помидором	150	3,2	4,1	14,8	111,5	66,4	69,9	61,8	34,8	1,9
719,07	"Лаборант Кабачок" тушеные с помидорами	150	1,5	11,7	8	146	35,2	32,8	33,8	25	1,2
877,05	Яблоко свежее "Фруктовый чип"	120	0,5	0,5	35,6	151,6	11,9	19,5	13,1	10,7	2,7
853,01	Напиток из черноплодной рябины "Активатор"	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
Итого за Обед			8	19,3	96,9	603,4	141,2	156	200,9	105,6	7,3
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			14,9	38,1	206,3	1262,3	313,9	270,4	355,6	182,8	9,9
Итого за день			14,9	38,1	206,3	1262,3	313,9	270,4	355,6	182,8	9,9

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5-11 кл. (индивидуал.)											
Завтрак											
945,01	Салат из свежих помидор	120	1,2	12,2	4,1	133,8	27	19,5	29,2	21,9	1
781,09	"Лаборант Картофель" запечённый	200	4,1	7,5	33,6	218,9	41,2	28	121,1	47,8	1,9
877,07	Банан свежий "Фруктовый чип"	250	3,9	1,3	92,3	400,4	26,1	21,8	73,2	109,7	1,7

833,04	"Термореактив" Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2	0,1
Итого за Завтрак			9,3	21,1	145,8	817,7	103,1	72,1	227,1	181,4	4,7
Обед											
51,04	"Аналитический" Суп из овощей	250	1,9	5,3	11,1	99,7	21,3	31,2	53,1	22	0,9
708,01	"Лаборант Брокколи" отварная с растительным маслом	150	4,4	5,9	10,3	100,2	139,2	78,8	104,2	33,1	1,1
824,08	"Лаборант Фасоль" стручковая с растительным маслом	150	2,8	5,6	6,7	95,6	140,4	61,4	60,1	39,2	1,6
877,02	Апельсин свежий "Фруктовый чип"	230	2,2	0,5	53,9	241	144,2	82,5	55,3	31,3	0,8
856	Напиток из яблок "Активатор"	200	0,2	0,2	27,9	114,6	4	7,1	4,4	3,6	1
Итого за Обед			11,4	17,3	109,9	651,1	449	261,1	277,2	129,2	5,5
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			20,7	38,4	255,7	1468,8	552,2	333,2	504,3	310,6	10,1
Итого за день			20,7	38,4	255,7	1468,8	552,2	333,2	504,3	310,6	10,1

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
5-11 кл. (индивидуал.)												
Завтрак												
890	Перец "Пикантный"	90	1,1	4,6	4,2	62,7	171		10,2	14,4	6,2	0,5
821,12	"Лаборант Лечо" Рис со смесью овощей	180	3,9	6,8	39,4	244,3			10,7	77,1	25,6	0,6
877	Груша свежая "Фруктовый чип"	200	0,8	0,6	51,5	217,9	10,5		40,4	33,4	25,1	4,9
833,18	"Термореактив" Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	150		9,5	2,6	2,6	0,5
Итого за Завтрак			6,4	12,2	117,2	627,4	331,5		70,7	127,5	59,4	6,4
Обед												
65,01	"Аналитический" Суп картофельный	250	2,5	3	19,9	116,7	24		26,3	78,5	31,6	1,2
777,05	"Лаборант Капуста" цветная с растительным маслом	180	4,7	6,9	7,9	112,8	131		55,3	97	32,2	2,7
877,07	Банан свежий "Фруктовый чип"	250	3,9	1,3	92,3	400,4	26,1		21,8	73,2	109,7	1,7
846,01	"Активатор" Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	50		6,2	2,3	7,5	0,4
Итого за Обед			11,4	12,5	145,4	746,2	231,2		109,6	250,8	181,1	6
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			17,8	24,7	262,6	1373,6	562,6		180,3	378,4	240,5	12,4
Итого за день			17,8	24,7	262,6	1373,6	562,6		180,3	378,4	240,5	12,4

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
5-11 кл. (индивидуал.)												
Завтрак												
942,01	Салат из свежих огурцов	120	0,9	12,1	2,7	123	10,8		29,3	46,5	15,4	0,7
788,13	"Лаборант Картофель" с растительным маслом	180	3,6	7	29,3	195,2	36		21,7	105,3	41,6	1,7
877,02	Апельсин свежий	230	2,2	0,5	53,9	241	144,2		82,5	55,3	31,3	0,8
831,03	"Термореактив" Чай с сахаром	200			15	59,9			0,5			0,1
Итого за Завтрак			6,6	19,6	100,9	619,1	191		133,9	207,1	88,3	3,2
Обед												
65,01	"Аналитический" Суп картофельный	250	2,5	3	19,9	116,7	24		26,3	78,5	31,6	1,2
946,08	Салат из свежих помидор и сладкого перца	120	1,3	12,2	4,7	134,9	121,5		16,3	23,8	14,8	0,8
810,06	"Лаборант Рагу" овощное	180	3,4	9,9	22,6	194,7	32,9		45	94,7	42,1	1,6
877	Груша свежая "Фруктовый чип"	230	1	0,7	59,2	250,6	12		46,5	38,5	28,8	5,6
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78	20					
Итого за Обед			8,2	25,8	125,7	775	210,4		134,1	235,4	117,4	9,3
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			14,8	45,4	226,6	1394,1	401,4		268	442,5	205,7	12,4
Итого за день			14,8	45,4	226,6	1394,1	401,4		268	442,5	205,7	12,4

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
5-11 кл. (индивидуал.)												
Завтрак												
880,17	Винегрет овощной	120	1,9	12,2	9,9	158,4	23,9		56,6	56,6	26,3	1,3
708,03	"Лаборант Брокколи" отварная с растительным маслом	200	5,8	7,8	13,7	133,7	185,5		103,9	138,7	44,1	1,5
877,03	Банан свежий	250	3,9	1,3	92,3	400,4	26,1		21,8	73,2	109,7	1,7

833,1	"Термореактив" Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	30	3,8	1,4	4,5	0,3
Итого за Завтрак			11,8	22,2	131,8	764,6	265,5	186	269,7	184,6	4,7
Обед											
65,01	"Аналитический" Суп картофельный	250	2,5	3	19,9	116,7	24	26,3	78,5	31,6	1,2
909,01	Салат "Белоруссочка"	120	2,3	26,2	7,1	275	119,2	54,7	53,5	26	1,4
821,14	"Лаборант Рис" со смесью овощей	200	4,3	7,6	43,7	271,4		11,8	85,6	28,4	0,6
877,02	Апельсин свежий "Фруктовый чип"	240	2,3	0,5	56,2	251,5	150,5	86,1	57,7	32,6	0,8
851,01	"Активатор" Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
Итого за Обед			11,6	37,3	153	1020,4	293,7	179,7	275,3	118,6	4,2
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			23,5	59,4	284,8	1785	559,2	365,7	545	303,2	8,9
Итого за день			23,5	59,4	284,8	1785	559,2	365,7	545	303,2	8,9

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
5-11 кл. (индивидуал.)												
Завтрак												
942,01	Салат из свежих огурцов	120	0,9	12,1	2,7	123	10,8		29,3	46,5	15,4	0,7
777,06	"Лаборант Капуста" цветная с растительным маслом	200	5,2	7,6	8,7	125,3	145,6		61,4	107,7	35,8	3
877	Груша свежая "Фруктовый чип"	230	1	0,7	59,2	250,6	12		46,5	38,5	28,8	5,6
833,18	"Термореактив" Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	150		9,5	2,6	2,6	0,5
Итого за Завтрак			7,5	20,6	92,8	601,4	318,4		146,6	195,2	82,6	9,8
Обед												
1,03	"Аналитический" Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	12,8	105,9	23,9		57,2	55,4	28,3	1,5
788,13	"Лаборант Картофель" с растительным маслом	180	3,6	7	29,3	195,2	36		21,7	105,3	41,6	1,7
877,07	Банан свежий "Фруктовый чип"	250	3,9	1,3	92,3	400,4	26,1		21,8	73,2	109,7	1,7
836,02	"Активатор" Напиток из апельсин	200	0,2		25,7	105,2	13,2		8,2	5,1	2,9	0,1
Итого за Обед			9,7	13,6	160,2	806,8	99,2		108,9	238,9	182,5	5
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			17,2	34,2	253	1408,2	417,6		255,5	434,2	265,1	14,7
Итого за день			17,2	34,2	253	1408,2	417,6		255,5	434,2	265,1	14,7
Итого всего средняя			17,7	38	239,3	1389,1	461,7		277,3	431,8	240,7	12

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026