

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №137

Кафе "ЭкоЛабик"

Палкина С.А.

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

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

День: понедельник

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5-11 кл. (индивидуал.)											
Обед											
65,01	"Аналитический" Суп картофельный	250	2,5	3	19,9	116,7	24	26,3	78,5	31,6	1,2
890,02	Перец "Витаминная батарейка"	80	1	4.1	3,7	55,7	152	9	12,8	5,5	0.4
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			10,4	19,4	114,2	694,2	480,6	183	207,6	107,8	4,1
Полдник											

877,07	Банан свежий "Фруктовый чип"	200	3,1	1	73,8	320,3	20,9	17,4	58,5	87,8	1,3
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			3,1	1	96,8	412,3	20,9	17,4	58,5	87,8	1,3
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			13,5	20,4	211,1	1106,5	501,5	200,4	266,2	195,6	5,4
Итого за день			13,5	20,4	211,1	1106,5	501,5	200,4	266,2	195,6	5,4

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	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.)											
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
942,01	Салат из свежих огурцов	120	0,9	12,1	2,7	123	10,8	29,3	46,5	15,4	0,7
781,1	"Лаборант Картофель" запечённый	150	3,1	5,6	25,2	163,9	30,9	21	90,8	35,9	1,4
777,09	"Лаборант Капуста" цветная отварная с маслом	150	3,9	5,7	6,6	94	109,2	46,1	80,8	26,9	2,2
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
851,01	"Активатор" Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
Итого за Обед			14	30	165,6	993	200,9	176	346,7	216,1	7,6
Полдник											
877	Груша свежая "Фруктовый чип"	230	1	0,7	59,2	250,6	12	46,5	38,5	28,8	5,6
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			1	0,7	82,2	342,6	12	46,5	38,5	28,8	5,6
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			15	30,7	247,8	1335,7	212,9	222,5	385,2	244,9	13,2
Итого за день			15	30,7	247,8	1335,7	212,9	222,5	385,2	244,9	13,2

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	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.)											
Обед											
65,01	"Аналитический" Суп картофельный	250	2,5	3	19,9	116,7	24	26,3	78,5	31,6	1,2
945,01	Салат из свежих помидор	120	1,2	12,2	4,1	133,8	27	19,5	29,2	21,9	1
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			9,2	31,5	101	737,2	168,2	175,5	230,1	127,5	8,3
Полдник											
877,02	Апельсин свежий "Фруктовый чип"	230	2,2	0,5	53,9	241	144,2	82,5	55,3	31,3	0,8
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			2,2	0,5	76,9	333	144,2	82,5	55,3	31,3	0,8
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			11,4	32	177,9	1070,3	312,4	258,1	285,4	158,7	9,1
Итого за день			11,4	32	177,9	1070,3	312,4	258,1	285,4	158,7	9,1

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	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.)											
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
945,01	Салат из свежих помидор	120	1,2	12,2	4,1	133,8	27	19,5	29,2	21,9	1
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
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			13,4	30,7	116	804,9	503,9	295,3	327	157,6	6,7
Полдник											
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
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			3,9	1,3	115,3	492,4	26,1	21,8	73,2	109,7	1,7
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			17,3	32	231,3	1297,3	530	317	400,1	267,3	8,3
Итого за день			17,3	32	231,3	1297,3	530	317	400,1	267,3	8,3

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
942,01	Салат из свежих огурцов	120	0,9	12,1	2,7	123	10,8	29,3	46,5	15,4	0,7
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
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			11,1	26,2	167,1	953,4	115,2	144,4	301,3	204	5,9
Полдник											
877	Груша свежая "Фруктовый чип"	230	1	0,7	59,2	250,6	12	46,5	38,5	28,8	5,6
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
	Сок 0,2	200			23	92					
Итого за Полдник			1,5	1,3	123,7	519,5	25,9	69,2	53,7	41,3	8,7
Итого за 5-11 кл. (индивидуал.)			12,6	27,4	290,8	1472,9	141,1	213,6	355	245,4	14,6
Итого за день			12,6	27,4	290,8	1472,9	141,1	213,6	355	245,4	14,6
Итого всего средняя			14,1	28,5	234	1263,4	348,8	235,9	345,1	212,6	10,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026