

Утверждаю
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.

Согласовано:
Директор МАOU СОШ №137
Кафе "ЭкоЛабик"
Палкина С.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 05.10.2026 по 30.12.2026

Завтрак 5-11 классы 176-94 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
309,02	Голень запеченная "Детокс-птичка"	110	13,1	11,1	26,3	214,0		120,5	204,6	30,4	1,8
821,03	"Лаборант Рис" со смесью овощей	180	3,9	5,1	28,2	162,3	3,6	112,2	78,8	25,6	1,3
593	Оладья	25	3,7	5,7	12,3	126,0					
833,14	"Термореактив" 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 "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	22,5	95,4	635,2	14,7	244,6	293,2	60,2	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,4	22,5	95,4	635,2	14,7	244,6	293,2	60,2	3,6
Итого за день			22,4	22,5	95,4	635,2	14,7	244,6	293,2	60,2	3,6

День: вторник

Неделя: 1

Педеля. 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
252,07 /905	Жаркое "Детокс-птичка" из куриного филе/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	250/20	17,4	17,6	59,1	402,4	13,2	267,1	250,1	56,4	3,6
554,02	Блинчик	40	3,7	5,1	13,2	176,3					
833,13	"Термореактив" Чай ягодный с черноплодной рябиной	200	0,2		16,6	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,5	23,1	95,3	677,2	15,5	274,2	265,6	60,1	3,8
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,5	23,1	95,3	677,2	15,5	274,2	265,6	60,1	3,8
Итого за день			22,5	23,1	95,3	677,2	15,5	274,2	265,6	60,1	3,8

День: среда

Неделя: 1

Питание: 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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
438,1	Гуляш из свинины "Редукция жиров"	110	13,3	14,6	3,5	268,3	3,2	114,4	157,7	25,7	1,8
790,05	"Лаборант Греча" рассыпчатая	180	6,6	6,9	30,4	183,7		108,2	103,1	23,3	1,6
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
833,04	"Термореактив" 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"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,8	22,6	83,6	694,0	18,3	250,6	286,8	65,1	5,0
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,8	22,6	83,6	694,0	18,3	250,6	286,8	65,1	5,0
Итого за день			21,8	22,6	83,6	694,0	18,3	250,6	286,8	65,1	5,0

День: четверг

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
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											

Завтрак											
279	Куриное филе тушеное в белом соусе "Детокс-птичка"	100	12,8	7,4	23,6	154,5	0,1	124,7	141,2	46,8	1,6
805,11	"Лаборант Картофель" Пюре картофельное	180	4,0	6,1	26,5	177,2	14,1	157,7	118,1	19,8	1,9
554,02	Блинчик	40	3,7	5,1	13,2	176,3					
831,03	"Термореактив" Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			21,4	18,9	83,1	590,7	14,2	284,7	264,7	67,8	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,4	18,9	83,1	590,7	14,2	284,7	264,7	67,8	3,6
Итого за день			21,4	18,9	83,1	590,7	14,2	284,7	264,7	67,8	3,6

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
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
284,01	Наггетсы куриные "Детокс-птичка"	100	11,9	10,9	32,0	216,3			126,0	168,5	36,5	1,4
790,05 /905	"Лаборант Греча" рассыпчатая/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	180/35	9,1	8,8	31,6	289,6	5,3		128,6	121,9	31,2	2,2
833,1	"Термореактив" 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"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	20,9	85,8	608,5	17,4		260,8	299,0	73,8	3,9
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,4	20,9	85,8	608,5	17,4		260,8	299,0	73,8	3,9
Итого за день			22,4	20,9	85,8	608,5	17,4		260,8	299,0	73,8	3,9

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
Завтрак 5-11 классы												
Завтрак												
353,01	"Д-деликатес" Минтай с овощами	100	11,3	12,1	3,1	229,7	3,2		134,7	207,5	38,1	1,1
792,06	"Лаборант Макарон" отварные	180	6,7	5,4	43,2	248,3			103,8	56,4	10,2	1,4
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1						
833,14	"Термореактив" 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 "Зерновая матрица"	30	0,9	0,3	4,8	22,8			1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			23,4	21,2	86,8	705,4	14,3		249,8	271,9	52,1	3,0
Итого за Завтрак 5-11 классы			23,4	21,2	86,8	705,4	14,3		249,8	271,9	52,1	3,0
Итого за день			23,4	21,2	86,8	705,4	14,3		249,8	271,9	52,1	3,0
Итого всего средняя			21,8	21,3	88,8	634,6	16,0		261,7	283,0	64,0	3,8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 253944116464657331322887463556598260645381440191

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 23.09.2026 по 23.09.2027