

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

Период действия с 05.10.2026 по 30.12.2026

Завтрак 10-11 классы 176-94 рублей выбор 1

Неделя: 1

День: вторник

Неделя: 1

День: среда

Неделя: 1

День: четверг

Неделя: 1

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 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											

254,04	Запеканка Пикантная с куриным филе и сыром "Детокс-птичка"	110	12,7	15,0	45,8	252,2	0,2	155,0	148,7	41,5	1,4
711/889	"Лаборант Булгур" отварной/Огурец свежий "Витаминная батарейка"	180/30	8,3	6,2	26,0	209,5	2,9	81,2	133,6	20,6	2,1
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	22,4	94,0	564,3	15,2	242,4	290,9	68,2	3,8
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,4	22,4	94,0	564,3	15,2	242,4	290,9	68,2	3,8
Итого за день			22,4	22,4	94,0	564,3	15,2	242,4	290,9	68,2	3,8

№ 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 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
209/905	Вок с индейкой "Мощность мысли"/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	260/40	20,4	21,7	52,8	527,8	15,2	269,0	258,6	57,4	3,2
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	
Итого за Завтрак			22,0	22,3	77,2	632,7	16,7	274,9	269,3	60,8	3,6
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			22,0	22,3	77,2	632,7	16,7	274,9	269,3	60,8	3,6
Итого за день			22,0	22,3	77,2	632,7	16,7	274,9	269,3	60,8	3,6

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 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
216,03	Индейка тушеная в красном соусе "Мощность мысли"	100	11,1	14,1	48,6	260,6	1,2	116,4	158,9	17,6	1,2
711/905	Булгур отварной/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	180/20	8,3	5,7	21,2	205,6	4,8	156,9	126,5	50,3	2,9
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"	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			21,0	20,4	93,6	568,9	16,8	279,2	298,0	71,9	4,2
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			21,0	20,4	93,6	568,9	16,8	279,2	298,0	71,9	4,2
Итого за день			21,0	20,4	93,6	568,9	16,8	279,2	298,0	71,9	4,2

№ 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 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
461,14 /889	Плов из свинины с куркумой "Редукция жиров"/Огурец свежий "Витаминная батарейка"	250/30	13,6	14,7	52,9	441,6	5,8	244,3	282,8	56,3	3,2
	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			19,0	18,4	93,4	669,0	16,9	255,6	290,8	60,1	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			19,0	18,4	93,4	669,0	16,9	255,6	290,8	60,1	3,7
Итого за день			19,0	18,4	93,4	669,0	16,9	255,6	290,8	60,1	3,7

№ 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 10-11 классы выбор 1											

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 10-11 классы выбор 1			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) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
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 10-11 классы выбор 1			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) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
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 10-11 классы выбор 1			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