

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 05.10.2026 по 30.12.2026

Завтрак 10-11 классы 176-94 рублей выбор 2

День: понедельник
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
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
63,02	Фрикадельки из филе куриного "Детокс-птичка"	100	12,8	14,2	12,5	183,9	0,3	147,0	163,4	50,1	1,8
516,04	"Лаборант Макарон" отварные	180	7,1	7,0	54,3	268,5	5,1	124,9	71,2	16,0	1,6
	Оладья	25	3,7	5,7	12,3	126,0					
12,19	"Термореактив" Чай фруктовый с шиповником	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,2	21,7	89,0	547,5	16,2	277,2	245,4	69,7	3,5
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			21,2	21,7	79,0	547,5	16,2	277,2	245,4	69,7	3,5
Итого за день			21,2	21,7	79,0	547,5	16,2	277,2	245,4	69,7	3,5

День: вторник
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
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
270,09/954	Каша Царская с филе индейки "Мощность мысли"/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	250/50	20,5	19,8	53,4	475,2	6,0	292,2	289,6	65,2	3,2
	Блинчик	40	3,7	5,1	13,2	176,3					
12,19	"Термореактив" Чай ягодный с черноплодной рябиной	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			22,2	21,1	77,2	585,4	16,0	299,0	300,0	71,7	3,5
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			22,2	21,1	77,2	585,4	16,0	299,0	300,0	71,7	3,5
Итого за день			22,2	21,1	77,2	585,4	16,0	299,0	300,0	71,7	3,5

День: среда
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
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
375,96	Фрикасе из индейки "Мощность мысли"	100	9,6	11,7	12,7	322,0	1,2	124,3	116,0	19,5	2,0
463,96/954	"Лаборант Макарон" отварные/Огурец свежий "Витаминная батарейка"	180/30	9,4	8,5	42,4	253,4	2,9	130,4	152,4	40,1	2,1
12,19	"Термореактив" Чай фруктовый с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,3	20,7	77,3	670,5	14,9	260,0	279,2	63,2	4,2
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			20,3	20,7	77,3	670,5	14,9	260,0	279,2	63,2	4,2
Итого за день			20,3	20,7	77,3	670,5	14,9	260,0	279,2	63,2	4,2

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
711,01	Чахохбили "Детокс-птичка"	100	12,3	14,2	26,0	230,3	4,9	92,8	175,0	27,4	1,8
472,96/ 3,36	"Лаборант Картофель" Пюре картофельное/Огурец соленый "Витаминная батарейка"	180/30	6,6	7,6	30,7	215,2	12,0	157,2	52,8	31,2	1,6
12,21	"Термореактив" Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,2		20,1	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,3	22,2	83,2	544,0	19,2	257,1	243,3	62,3	3,6
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			20,3	22,2	83,2	544,0	19,2	257,1	243,3	62,3	3,6
Итого за день			20,3	22,2	83,2	544,0	19,2	257,1	243,3	62,3	3,6

День: пятница

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 2											
Завтрак											
444,24	Паста Болоньез из свинины "Редукция жиров" /Помидор свежий "Витаминная батарейка"	250/50	19,4	17,4	71,7	442,7	7,2	242,8	245,6	64,3	3,5
12,19	"Термореактив" Чай фруктовый с яблоками	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,8	18,6	93,9	545,3	17,2	249,0	254,2	70,4	3,8
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			20,8	18,6	93,9	545,3	17,2	249,0	254,2	70,4	3,8
Итого за день			20,8	18,6	93,9	545,3	17,2	249,0	254,2	70,4	3,8

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	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 2											
Завтрак											
3,04	Блинчик	40	7,6	6,3	16,6	150,2	0,1	106,0	99,5	15,1	0,5
262,03	"Старт-злаки" Каша ячневая молочная с маслом	250/10	16,5	17,6	53,2	428,9	1,6	188,4	226,6	55,4	3,0
895	Мандарины свежие "Фруктовый чип"	100	0,8	0,2	7,5	38,0	11,0	35,0	17,0	11,0	0,1
12,22	"Термореактив" Чай ягодный с клубникой	200	0,1		16,6	67,7	2,3	6,0	4,5	3,9	0,1
Итого за Завтрак			25,0	24,1	93,9	684,8	12,7	335,4	347,6	85,4	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			25,0	24,1	93,9	684,8	12,7	335,4	347,6	85,4	3,7
Итого за день			25,0	24,1	93,9	684,8	12,7	335,4	347,6	85,4	3,7

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	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 2											
Завтрак											
416,28	Паста Болоньез из индейки "Мощность мысли" /Огурец соленый "Витаминная батарейка"	250/50	13,5	12,3	16,6	307,4	0,3	143,2	162,0	35,1	1,9
516,04	Печенье	50	7,1	7,0	44,3	268,5	5,1	124,9	84,1	26,0	1,6
12,19	"Термореактив" Чай фруктовый с шиповником	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,9	19,8	83,1	671,0	16,2	273,4	256,9	64,7	3,6
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			21,9	19,8	83,1	671,0	16,2	273,4	256,9	64,7	3,6
Итого за день			21,9	19,8	83,1	671,0	16,2	273,4	256,9	64,7	3,6

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
Завтрак 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
402,03/ 954	Азу из свинины "Редукция жиров"/Огурец свежий "Витаминная батарейка"	250/50	17,1	21,4	49,1	522,9	14,5	247,1	244,1	62,5	3,6
12,21	"Термореактив" Чай с сахаром	200	0,2		20,1	68,1	2,3	4,7	8,3	2,1	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,8	21,9	77,2	629,0	16,8	254,8	261,4	66,6	3,8
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			18,8	21,9	77,2	629,0	16,8	254,8	261,4	66,6	3,8
Итого за день			18,8	21,9	77,2	629,0	16,8	254,8	261,4	66,6	3,8

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
444,2	Фахитос из филе куриного "Детокс-птичка"	100	12,2	10,2	24,8	144,2	8,9	87,4	122,9	26,0	1,1
36,13/3 ,36	"Лаборант Wok" рис с овощами/Огурец соленый "Витаминная батарейка"	180/30	5,6	7,3	41,7	301,6	5,1	156,3	130,0	33,5	1,8
12,19	"Активатор" Чай фруктовый с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	10,0	3,8	1,4	4,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			19,2	18,7	88,7	548,4	24,0	249,9	261,5	65,6	3,2
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			19,2	18,7	88,7	548,4	24,0	249,9	261,5	65,6	3,2
Итого за день			19,2	18,7	88,7	548,4	24,0	249,9	261,5	65,6	3,2

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 10-11 классы выбор 2											
Завтрак											
422,05	Тефтели из свинины "Редукция жиров"	100	9,2	10,7	15,3	303,0	2,4	44,1	135,4	29,0	2,1
333,04/ 954	"Лаборант Макароны" с сыром/Огурец свежий "Витаминная"	180/30	11,0	11,0	39,3	201,1	3,0	206,0	150,7	31,0	1,5
12,19	"Активатор" Чай фруктовый с шиповником	200	0,1	0,1	15,8	64,7	10,8	2,9	3,6	2,0	0,1
52,06	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			21,8	22,3	78,4	606,8	16,2	256,0	298,7	64,0	3,7
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 2			21,8	22,3	78,4	606,8	16,2	256,0	298,7	64,0	3,7
Итого за день			21,8	22,3	78,4	606,8	16,2	256,0	298,7	64,0	3,7
Итого всего средняя			21,2	21,1	84,2	603,3	16,9	271,2	274,8	68,4	3,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 253944116464657331322887463556598260645381440191

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 23.09.2026 по 23.09.2027