



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 + обед (дотация) 1-4 классы 373-79 рублей

День: понедельник

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		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
702,22	"Зерновая матрица" с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6			8,4	22,5	4,2	0,4
517,04	"Старт-злаки" Каша рисовая молочная с маслом	200/10	7,0	9,8	30,3	208,4	1,3		121,1	139,3	26,4	0,6
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
826	"Терморектив" Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3		120,5	90,0	14,0	0,2
Итого за Завтрак			15,9	19,7	81,8	574,5	14,9		272,7	267,0	57,1	2,7
Обед												
133,03	"Аналитический" Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	8,5		141,2	91,0	20,7	1,4
284,01	Наггетсы куриные "Детокс-птичка"	100	11,9	10,9	32,0	216,3			126,0	168,5	36,5	1,4
792,14/ 889	"Лаборант Макарон" Мультицвет отварные/Огурец свежий "Витаминная батарейка"	160/30	5,2	6,3	29,1	238,1	2,9		105,3	82,3	13,1	1,1
840,01	"Активатор" Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	8,5		4,7	6,0	3,3	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			23,4	26,3	107,1	740,6	19,9		381,4	360,4	76,4	4,1
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			39,3	46,0	188,9	1315,1	34,8		654,1	627,4	133,5	6,8
Итого за день			39,3	46,0	188,9	1315,1	34,8		654,1	627,4	133,5	6,8

День: вторник

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		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы												
Завтрак												
252,05/ 905	Жаркое "Детокс-птичка" из куриного филе /Помидор свежий "Витаминная батарейка"	200/50	16,3	18,8	58,3	403,9	12,2		247,3	231,6	52,2	2,7
833,13	"Терморектив" 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"	50	1,5	0,5	8,0	38,0			3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,0	19,3	82,9	510,0	14,5		255,0	248,9	56,3	2,9
Обед												
25,03	"Аналитический" Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	144,2	7,0		106,6	75,7	20,2	0,8
242,03	Биточек из свинины и индейки с соусом	100/20	10,7	11,5	37,0	337,6	0,8		116,4	158,4	15,1	1,1
710/881	"Лаборант Булгур" отварной/Горошек "Витаминная"	150/25	7,9	5,3	20,9	166,5	2,5		128,5	116,9	41,2	1,5
846,01	"Активатор" Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,6		6,2	2,3	7,5	0,4
875,03	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0			1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,4	27,4	111,8	817,8	20,9		361,9	365,9	86,8	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			43,4	46,7	194,7	1327,8	35,4		616,9	614,8	143,1	6,7
Итого за день			43,4	46,7	194,7	1327,8	35,4		616,9	614,8	143,1	6,7

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг) Са Р Mg Fe			
			Б	Ж	У			9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
530,04	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	12,4	12,5	21,2	288,8	3,1	257,0	243,9	50,0	2,3
	Печенье	50	4,0	6,5	33,5	110,0					
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			18,0	19,6	78,5	501,5	13,9	262,9	256,5	54,0	2,4
Обед											
36,03	"Аналитический" Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	19,8	1,3
228,05	Плов из индейки с куркумой "Мощность мысли"	200	16,1	17,5	69,9	488,6	3,3	179,7	272,4	54,8	2,4
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,6	27,1	116,2	796,7	20,5	356,5	366,6	77,4	3,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,6	46,7	194,7	1298,2	34,4	619,4	623,1	131,4	6,1
Итого за день			44,6	46,7	194,7	1298,2	34,4	619,4	623,1	131,4	6,1

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
513	"Старт-злаки" Каша пшенная молочная с маслом	150/10	8,5	10,8	25,5	258,5	2,0	114,0	157,8	34,8	0,7
877	"Фруктовый чип" Груша свежая	180	2,8	0,6	38,3	196,1	9,9	43,4	30,1	15,6	1,9
832	"Термореактив" Чай с молоком	200	3,4	4,6	12,5	102,2	1,2	65,6	41,6	6,5	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			15,6	16,3	81,1	579,6	13,1	224,8	234,9	58,1	2,7
Обед											
13,03	"Аналитический" Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	9,4	121,3	75,2	23,9	1,5
355,01	"Д-деликатес" Минтай запеченный с сыром и яйцом	100	16,1	11,1	38,9	255,3	2,8	100,8	168,2	30,0	1,1
805,02/ 888	"Лаборант Картофель" Пюре картофельное/Огурец соленый "Витаминная батарейка"	150/15	3,4	5,9	22,4	156,4	8,8	111,6	102,0	30,3	1,2
851,01	"Активатор" Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,9	26,1	111,6	713,6	21,0	338,6	358,0	87,0	3,9
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,5	42,4	192,7	1293,2	34,1	563,4	592,9	145,1	6,6
Итого за день			41,5	42,4	192,7	1293,2	34,1	563,4	592,9	145,1	6,6

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
209,02/ 905	Wok с индейкой "Мощность мысли"/Помидор свежий "Витаминная батарейка"	200/50	17,0	18,1	43,2	439,8	12,7	224,2	215,5	47,8	2,5
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			18,6	18,7	67,6	544,7	14,2	230,1	226,2	51,2	2,9
Обед											
71,01	"Аналитический" Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	8,7	7,5	25,3	192,4	5,6	157,5	115,6	27,9	1,4
246,04/ 889	Бигус с куриным филе "Детокс-птичка"/Огурец свежий "Витаминная батарейка"	200/30	11,6	11,1	33,6	256,9	10,7	207,4	214,3	49,1	2,1
554,02	Блинчик	40	3,7	7,5	22,3	236,0					
853,01	"Активатор" Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	2,8	7,5	13,8	3,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,5	26,9	111,1	816,1	19,1	376,6	356,3	83,3	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,1	45,6	178,7	1360,8	33,3	606,7	582,5	134,5	6,7
Итого за день			45,1	45,6	178,7	1360,8	33,3	606,7	582,5	134,5	6,7

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
702,22	"Зерновая матрица" с маслом	30/10	3,4	6,5	9,9	106,6		8,4	22,5	4,2	0,4
502,02	"Старт-злаки" Каша ячневая молочная с маслом	180/10	8,3	8,1	31,4	238,8	2,1	121,9	141,2	28,7	1,8
877,04	"Фруктовый чип" Мандарин свежий	120	1,0	0,3	27,4	119,5	9,7	44,3	21,3	13,8	0,2
832	"Терморектив" Чай с молоком	200	3,4	4,6	12,5	102,2	1,2	65,6	41,6	6,5	0,1
Итого за Завтрак			16,1	19,5	81,2	567,1	13,0	240,2	226,6	53,2	2,5
Обед											
57	"Аналитический" Суп с помидорами, сметаной и курой	250/10/10	4,2	8,4	12,2	122,7	13,1	144,2	80,4	28,8	1,1
288,06/ 886	Паста Карбонара из куриного филе "Детокс-птичка"/Кукуруза "Витаминная батарейка"	200/5/15	15,6	12,1	48,2	306,5	3,0	220,2	244,4	44,4	2,1
593	Оладья	25	3,7	5,7	12,3	226,0					
856,01	"Активатор" Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,5	2,5	4,7	2,8	2,3	0,6
875,03	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,7	27,0	110,3	815,9	18,6	373,3	340,2	78,3	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			41,8	46,5	191,5	1383,0	31,6	613,5	566,8	131,5	6,3
Итого за день			41,8	46,5	191,5	1383,0	31,6	613,5	566,8	131,5	6,3

День: вторник

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			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак и обед 1-4 классы											
Завтрак											
461,1/8 89	Плов из свинины с куркумой "Редукция жиров"/Огурец свежий "Витаминная батарейка"	200/50	12,1	13,1	51,4	435,1	5,2	137,8	163,2	45,8	2,5
826	"Терморектив" Какао на молоке	200	4,9	2,8	14,1	112,6	9,3	120,5	90,0	14,0	0,2
875,03	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,5	16,4	73,5	585,7	14,5	261,3	262,2	61,8	2,7
Обед											
25,03	"Аналитический" Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	144,2	7,0	106,6	75,7	20,2	0,8
265	Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром "Детокс-птичка"	100	13,2	8,7	26,3	288,3	1,2	158,5	195,1	25,1	1,1
790,02	"Лаборант Греча" рассыпчатая	160	5,9	6,2	27,0	163,3		90,2	91,7	19,4	1,4
	Кекс бисквитный	50		1,8	6,5	43,8					
846,01	"Активатор" Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,6	6,2	2,3	7,5	0,4

875,03	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,9	27,3	113,7	809,1	18,8	365,7	377,4	75,0	3,7
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			44,4	43,7	187,2	1394,8	33,3	627,0	639,6	136,8	6,4
Итого за день			44,4	43,7	187,2	1394,8	33,3	637,0	639,6	136,8	6,4

День: среда

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 и обед 1-4 классы											
Завтрак											
537,09	Омлет натуральный	200	17,1	16,7	36,3	342,8	0,4	202,1	229,9	41,2	1,6
877,05	"Фруктовый чип" Яблоко свежее	125	0,5	0,5	24,6	131,2	3,8	20,3	13,6	11,2	1,3
833,04	"Терморектив" 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"	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			18,6	17,6	81,5	561,5	15,0	227,1	252,5	55,6	3,0
Обед											
36,03	"Аналитический" Суп - лапша домашняя с курой	250	8,4	8,9	15,7	176,9	2,1	172,6	81,6	19,8	1,3
447,04	Кнеля из свинины с соусом "Редукция жиров"	110/20	10,2	10,7	38,1	348,8	1,1	93,9	158,1	23,9	1,4
710/890	"Лаборант Булгур" отварной/Перец "Витаминная батарейка"	150/30	6,1	6,2	26,7	162,9	2,6	76,9	126,2	38,6	1,5
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,8	26,5	111,1	819,8	20,9	347,6	378,5	85,1	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,4	44,1	192,6	1381,3	35,9	574,7	631,0	140,7	7,2
Итого за день			45,4	44,1	192,6	1381,3	35,9	574,7	631,0	140,7	7,2

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 и обед 1-4 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	"Лаборант Греча" рассыпчатая	150	5,5	5,8	25,3	153,1		90,2	85,9	19,4	1,3
833,1	"Терморектив" 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"	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	3,0
Обед											
71,01	"Аналитический" Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	8,7	7,5	25,3	192,4	5,6	157,5	115,6	27,9	1,4
233,01	Фахитос с филе индейки "Мощность мысли"	100	11,6	12,8	24,3	247,1	12,3	104,4	160,7	23,1	1,5
815,01/889	"Лаборант Рис" отварной/Огурец свежий "Витаминная батарейка"	150/25	3,9	5,7	25,9	205,0	2,4	97,4	91,7	30,0	0,8
851,01	"Активатор" Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,6	26,8	112,8	803,5	20,3	364,2	380,6	83,8	3,8
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,7	44,8	193,9	1283,1	32,4	587,2	645,4	146,2	6,8
Итого за день			45,7	44,8	193,9	1283,1	32,4	587,2	645,4	146,2	6,8

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 и обед 1-4 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	"Лаборант Макарон" отварные	150	5,6	4,5	36,0	206,9		86,5	47,0	8,5	1,2
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"	50	1,5	0,5	8,0	38,0		3,0	9,0	2,0	
Итого за Завтрак			18,9	17,3	69,3	577,1	14,3	233,7	266,1	51,2	2,8
Обед											
13,03	"Аналитический" Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	9,4	121,3	75,2	23,9	1,5
252,05/888	Жаркое "Детокс-птичка" из куриного филе/Огурец соленый "Витаминная батарейка"	200/20	16,1	11,2	43,8	241,6	9,1	203,4	256,1	56,0	2,6
554,02	Блинчик	40	3,7	7,5	22,3	236,0					
844,01	"Активатор" Напиток из мандарин	200	0,2		25,6	104,1	2,4	8,4	3,7	2,4	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,1	27,7	115,9	777,8	20,9	337,3	347,6	85,1	4,2
Итого за Завтрак и обед 1-4 классы			45,0	45,0	185,2	1354,9	35,2	571,0	613,7	136,3	7,0
Итого за день			45,0	45,0	185,2	1354,9	35,2	571,0	613,7	136,3	7,0
Итого всего средняя			43,6	45,2	190,0	1339,2	34,0	603,4	613,7	137,9	6,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 253944116464657331322887463556598260645381440191

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 23.09.2026 по 23.09.2027