

Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 05.10.2026 по 30.12.2026

Завтрак + обед (дотация) 5-11 классы 442-34 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		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 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
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
792,15/889	"Лаборант Макарон" Мультицвет отварные/Огурец свежий "Витаминная батарейка"	180/20	5,5	4,6	30,6	250,6	3,1		110,8	86,6	13,8	1,2
682	Слойка с повидлом	60	5,9	6,5	19,7	175,2	4,0		16,8	18,0	12,0	1,3
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"	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,5	31,4	133,1	951,1	24,1		405,5	388,1	90,3	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,9	53,9	228,5	1586,3	38,8		650,1	681,3	150,5	9,1
Итого за день			52,6	53,9	228,5	1586,3	38,8		650,1	681,3	150,5	9,1

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		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 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
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
242,04	Биточек из свинины и индейки с соусом	110/20	11,1	12,1	38,3	341,2	0,9		126,1	171,6	16,4	1,8
711/881	"Лаборант Булгур" отварной/Горошек "Витаминная батарейка"	180/25	8,6	5,9	21,6	169,9	2,9		150,5	136,9	48,3	2,4
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1						
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"	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,4	32,1	132,1	949,7	21,4		395,4	404,5	96,4	5,4

Итого за Завтрак и обед 5-11 классы	53,9	55,2	227,4	1626,9	36,9	669,6	670,1	156,5	9,2
Итого за день	53,9	55,2	227,4	1626,9	36,9	669,6	670,1	156,5	9,2

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Завтрак и обед 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
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
228,07/886	Плов из индейки с куркумой "Мощность мысли"/Кукуруза "Витаминная батарейка"	250/35	19,2	21,9	79,6	596,3	4,3		226,1	288,2	78,1	4,4
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1					
875,03	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,6	31,8	130,7	927,2	21,5		404,7	387,8	101,9	5,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,4	54,4	214,3	1621,2	39,8		655,3	674,6	167,0	10,7
Итого за день			52,4	54,4	214,3	1621,2	39,8		655,3	674,6	167,0	10,7

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 5-11 классы												
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
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
347	"Д-деликатес" Минтай запеченный с сыром, яйцом	100	15,1	11,1	35,9	255,3	2,8		100,8	168,2	30,0	1,1
805,11/888	"Лаборант Картофель" Пюре картофельное/Огурец соленый "Витаминная батарейка"	180/30	4,3	7,5	28,5	199,1	11,2		142,0	129,8	38,6	2,7
	Печенье	50	4,0	3,2	13,5	102,1						
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"	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,7	31,2	133,0	881,2	23,4		370,8	391,2	96,5	5,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			53,1	53,6	227,0	1445,5	38,6		613,2	682,1	164,7	9,2
Итого за день			53,1	53,6	227,0	1445,5	38,6		613,2	682,1	164,7	9,2

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

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
790,05	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,6	6,9	30,4	183,7		108,2	103,1	23,3	1,6
877	"Фруктовый чип" Груша свежая	145	0,6	1,4	17,3	138,0	5,5	29,3	24,2	18,2	2,3
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"	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,1	27,9	132,7	946,5	24,3	414,8	418,4	98,3	6,2
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			47,1	46,3	226,1	1615,5	41,2	670,4	709,2	158,4	9,9
Итого за день			47,1	46,3	226,1	1615,5	41,2	670,4	709,2	158,4	9,9

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 5-11 классы											
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	"Лабора́нт 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	"Терморектив" 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
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
711	"Лабора́нт Булгур" отварной	180	8,4	7,7	17,3	142,3		53,5	121,4	41,5	3,2
877,04	"Фруктовый чип" Мандарин свежий	120	1,0	0,3	27,4	119,5	9,7	42,3	21,3	13,8	0,2
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	15,1				
875,03	Хлеб витаминизированный "Зерновая матрица"	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,0	28,6	133,9	941,5	28,0	368,3	400,4	103,0	6,1
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			52,4	47,5	217,0	1532,2	42,2	653,0	665,1	170,8	9,7
Итого за день			52,4	47,5	217,0	1532,2	42,2	653,0	665,1	170,8	9,7

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 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	"Лабора́нт 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	"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"	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
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
815,07	"Лабора́нт Рис" отварной	180	3,5	4,2	27,1	201,6	3,1	113,2	97,8	35,3	2,7
593	Оладья	25	3,7	5,7	12,3	126,0					
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"	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,8	31,3	131,1	948,9	21,0	381,8	392,1	90,3	5,7
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			53,2	52,2	216,9	1557,4	38,4	642,6	691,1	164,1	9,6
Итого за день			53,2	52,2	216,9	1557,4	38,4	642,6	691,1	164,1	9,6

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 и обед 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
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
252,07	Жаркое "Детокс-птичка" из куриного филе	250	18,3	13,7	45,2	274,5	9,3	231,1	291,0	62,6	3,2
680	Слойка с малиной	90	5,9	5,5	32,7	271,3	3,2	16,8	18,0	12,0	0,7
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"	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный "Зерновая матрица"	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			31,4	28,5	132,5	868,8	24,3	383,6	405,9	104,9	5,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			54,8	49,7	219,3	1574,2	38,6	633,4	677,8	157,0	8,5
Итого за день			54,8	49,7	219,3	1574,2	38,6	633,4	677,8	157,0	8,5
Итого всего средняя			52,1	51,4	221,0	1551,5	39,9	653,2	680,3	163,0	9,5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 253944116464657331322887463556598260645381440191

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 23.09.2026 по 23.09.2027