

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

Период действия с 05.10.2026 по 30.12.2026

Завтрак (дотация) 1-4 классы 149-52 рублей

Неделя: 1

День: вторник

Неделя: 1

День: среда

Неделя: 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 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" Гречка 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			15,6	16,3	81,1	579,6	13,1	224,8	234,9	58,1	2,7
Итого за день			15,6	16,3	81,1	579,6	13,1	224,8	234,9	58,1	2,7

День: пятница

Неделя: 1

№ ре.	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 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,6	18,7	67,6	544,7	14,2	230,1	226,2	51,2	2,9
Итого за день			18,6	18,7	67,6	544,7	14,2	230,1	226,2	51,2	2,9

День: понедельник

Неделя: 2

№ ре.	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 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	"Термореактив" 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,1	19,5	81,2	567,1	13,0	240,2	226,6	53,2	2,5
Итого за день			16,1	19,5	81,2	567,1	13,0	240,2	226,6	53,2	2,5

День: вторник

Неделя: 2

№ ре.	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 1-4 классы											
Завтрак											
461,1/ 889	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	"Термореактив" 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
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,5	16,4	73,5	585,7	14,5	261,3	262,2	61,8	2,7
Итого за день			18,5	16,4	73,5	585,7	14,5	261,3	262,2	61,8	2,7

День: среда

Неделя: 2

№ ре.	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 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	"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"	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
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,6	17,6	81,5	561,5	15,0	227,1	252,5	55,6	3,0

Итого за день	18,6	17,6	81,5	561,5	15,0	227,1	252,5	55,6	3,0
---------------	------	------	------	-------	------	-------	-------	------	-----

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 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	"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"	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	
Итого за Завтрак 1-4 классы			19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	3,0	
Итого за день			19,1	18,0	81,1	479,6	12,1	223,0	264,8	62,4	3,0	

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 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	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,9	17,3	69,3	577,1	14,3	233,7	266,1	51,2	2,8	
Итого за день			18,6	17,3	69,3	577,1	14,3	233,7	266,1	51,2	2,8	
Итого всего средняя			17,7	18,2	77,9	548,1	14,0	243,1	250,6	56,1	2,8	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 253944116464657331322887463556598260645381440191

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 23.09.2026 по 23.09.2027