

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 05.10.2026 по 30.12.2026

Обед + полдник (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		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы												
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	Нагетсы 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	11,4		381,4	360,4	76,4	4,1
Полдник												
642,03	Пирожок слоеный с капустой и яйцом	75	7,5	9,7	21,2	180,1	5,0		55,2	61,6	11,6	0,6
877,00	Груша свежая "Фруктовый чип"	155	0,6	0,4	14,4	65,8	4,0		56,6	52,4	16,8	1,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			8,1	10,1	48,6	337,9	9,0		111,8	114,0	28,4	1,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			31,5	36,4	155,7	1078,5	20,4		493,2	474,4	104,8	5,8
Итого за день			31,5	36,4	155,7	1078,5	20,4		493,2	474,4	104,8	5,8

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		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы												
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 батарейка"	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
Полдник												
662,08	Плюшка с маком	80	7,1	8,0	14,2	164,9			75,4	94,6	14,0	1,1
877	Апельсин свежий "Фруктовый чип"	200	0,8	0,2	7,5	38,0	8,0		35,0	17,0	11,0	0,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			7,9	8,2	34,7	294,9	8,0		110,4	111,6	25,0	1,2
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			33,3	35,6	146,5	1112,7	28,9		472,3	477,5	111,8	5,0
Итого за день			33,3	35,6	146,5	1112,7	28,9		472,3	477,5	111,8	5,0

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
Обед и полдник 1-4 классы											
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
Полдник											
693,05	Хачапури с сыром	60	10,3	10,9	26,1	204,1	0,2	119,4	144,3	19,4	0,5
877,03	Банан свежий "Фруктовый чип"	230	0,4	0,4	9,8	47,0	9,0	16,0	11,0	9,0	1,2
833	"Термореактив" Чай ягодный с клубникой	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			10,7	11,3	48,9	343,1	9,2	135,4	155,3	28,4	1,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			37,3	38,4	165,1	1139,8	29,7	491,9	521,9	105,8	5,4
Итого за день			37,3	38,4	165,1	1139,8	29,7	491,9	521,9	105,8	5,4

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
Обед и полдник 1-4 классы												
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	12,2		338,6	358,0	87,0	3,9
Полдник												
565,08	Булочка с корицей	80	7,2	8,1	22,4	147,2	1,9		84,3	97,9	15,3	0,7
877,00	Груша свежая "Фруктовый чип"	200	0,6	0,4	14,4	65,8	4,0		56,6	52,4	16,8	1,1
	Коктейль молочный	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			7,8	8,5	49,8	305,0	5,9		140,9	150,3	32,1	1,8
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			33,7	34,6	161,4	1018,6	18,1		479,5	508,3	119,1	5,7
Итого за день			33,7	34,6	161,4	1018,6	18,1		479,5	508,3	119,1	5,7

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
Обед и полдник 1-4 классы												
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
Полдник												
659,14	Пицца с куриным филе	75	10,5	8,3	29,3	197,7	1,1		84,6	116,4	24,6	1,1
877	Слива свежая "Фруктовый чип"	195	0,8	0,2	7,5	38,0	8,0		35,0	17,0	11,0	0,1

Коктейль молочный	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник		11,3	8,5	49,8	327,7	9,1	119,6	133,4	35,6	1,2	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы		37,8	35,4	160,9	1143,8	28,2	496,2	489,7	118,9	5,0	
Итого за день		37,8	35,4	160,9	1143,8	28,2	496,2	489,7	118,9	5,0	

День: понедельник

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		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы												
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
Полдник												
571,05	Ватрушка с картофелем	75	7,4	7,7	22,7	186,3	4,1		55,3	59,9	11,7	0,6
877,03	Банан свежий "Фруктовый чип"	240	0,6	0,4	14,4	65,8	4,0		56,6	52,4	16,8	1,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			8,0	8,1	50,1	344,1	8,1		111,9	112,3	28,5	1,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			33,7	35,1	160,4	1160,0	26,7		485,2	452,5	106,8	5,5
Итого за день			33,7	35,1	160,4	1160,0	29,7		485,2	452,5	106,8	5,5

День: вторник

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		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы												
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
Полдник												
695,15	Ватрушка с повидлом	80	7,3	8,8	27,8	208,5	0,2		75,3	93,2	18,6	1,1
877	Апельсин свежий "Фруктовый чип"	225	0,8	0,2	7,5	38,0	8,0		35,0	17,0	11,0	0,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			8,1	9,0	48,3	338,5	8,2		110,3	110,2	29,6	1,2
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,0	36,3	162,0	1147,6	27,0		476,0	487,6	104,6	4,9
Итого за день			34,0	36,3	162,0	1147,6	27,0		476,0	487,6	104,6	4,9

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		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 1-4 классы												
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
Полдник											
817,05	Хачапури с сыром	60	10,3	10,9	26,1	204,1	0,2	119,4	144,3	19,4	0,5
877,03	Банан свежий "Фруктовый чип"	230	0,4	0,4	9,8	47,0	9,0	16,0	11,0	9,0	1,2
	Чай ягодный с клубникой	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			10,7	11,3	48,9	343,1	9,2	135,4	155,3	28,4	1,7
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			37,5	37,8	160,0	1162,9	30,1	483,0	533,8	113,5	5,9
Итого за день			37,5	37,8	160,0	1162,9	30,1	483,0	533,8	113,5	5,9

День: четверг

Неделя: 2

Неделя: 2											
№ реç.	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
Обед и полдник 1-4 классы											
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	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
Полдник											
772,04	Булочка с маком	85	7,1	8,0	14,2	164,9		75,4	94,6	14,0	1,1
894,01	Апельсин свежий "Фруктовый чип"	210	0,6	0,4	14,4	65,8	4,0	56,6	52,4	16,8	1,1
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			7,7	8,4	41,6	322,7	4,0	132,0	147,0	30,8	2,2
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			34,3	35,2	154,4	1126,2	24,3	496,2	527,6	114,6	6,0
Итого за день			34,3	35,2	154,4	1126,2	24,3	496,2	527,6	114,6	6,0

День: пятница

Неделя: 2

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	
Обед и полдник 1-4 классы												
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			22,4	20,2	93,6	541,8	18,5	337,3	347,6	85,1	4,2	
Полдник												
565,09	Булочка с корицей	85	7,2	8,1	22,4	147,2	1,9	84,3	97,9	15,3	0,7	
877	Груша свежая "Фруктовый чип"	150	0,8	0,2	7,5	38,0	8,0	35,0	17,0	11,0	0,1	
	Коктейль молочный	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			8,0	8,3	42,9	277,2	9,9	119,3	114,9	26,3	0,8	
Итого за Обед и полдник 1-4 классы			30,4	28,5	136,5	819,0	28,4	456,6	462,5	111,4	5,0	
Итого за день			30,4	28,5	136,5	819,0	28,4	456,6	462,5	111,4	5,0	
Итого всего средняя			34,4	35,3	156,3	1090,9	26,2	483,0	493,6	111,1	5,4	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 253944116464657331322887463556598260645381440191

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 23.09.2026 по 23.09.2027