

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

Обед + полдник (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
Обед и полдник 5-11 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	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			24,6	24,9	113,4	775,9	11,6		388,7	370,1	78,3	4,2
Полдник												
642,00	Пирожок слоеный с капустой и яйцом	100	10,0	12,9	28,3	240,1	6,2		73,6	82,1	15,5	0,8
877,00	Груша свежая "Фруктовый чип"	183	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			10,6	13,3	55,7	397,9	10,2		130,2	134,5	32,3	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			35,2	38,2	169,1	1173,8	21,8		518,9	504,6	110,6	6,1
Итого за день			35,2	38,2	169,1	1173,8	21,8		518,9	504,6	110,6	6,1

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
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
25,03	"Аналитический" Рассольник "Ленинградский" со сметаной и	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
Полдник												
662	Плюшка с маком	100	9,5	10,6	18,9	219,9			100,5	126,1	19,3	1,8
877	Апельсин свежий "Фруктовый чип"	255	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			10,3	10,8	39,4	349,9	8,0		135,5	143,1	30,3	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			41,7	42,9	171,5	1299,6	29,4		530,9	547,6	126,7	7,3
Итого за день			41,7	42,9	171,5	1299,6	29,4		530,9	547,6	126,7	7,3

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 5-11 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
228,07/886	Плов из индейки с куркумой "Мощность мысли"/Кукуруза	250/35	19,2	21,9	79,6	596,3	4,3	226,1	288,2	78,1	4,4
834,01	Напиток "Витощка"	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
Полдник											
693,04	Хачапури с сыром	80	12,6	13,1	26,8	252,7	0,3	159,2	156,8	25,9	0,7
877,03	Банан свежий "Фруктовый чип"	259	0,4	0,4	9,8	47,0	9,0	16,0	11,0	9,0	2,2
	"Термореактив" Чай ягодный с клубникой	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			13,0	13,5	49,6	391,7	9,3	175,2	167,8	34,9	2,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			43,6	45,3	180,3	1318,9	30,8	579,9	555,6	136,8	8,6
Итого за день			43,6	45,3	180,3	1318,9	30,8	579,9	555,6	136,8	8,6

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 5-11 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
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
Полдник												
565	Булочка с корицей	100	9,6	10,8	29,9	196,3	3,1		112,4	120,5	20,4	0,9
877,00	Груша свежая "Фруктовый чип"	195	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			10,2	11,2	57,3	354,1	7,1		169,0	172,9	37,2	2,0
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			40,9	42,4	190,3	1235,3	30,5		539,8	564,1	133,7	7,4
Итого за день			40,9	42,4	190,3	1235,3	30,5		539,8	564,1	133,7	7,4

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 5-11 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
246,05	Бигус с куриным филе "Детокс-птичка"	250	12,7	16,2	40,7	315,2	11,4		180,9	203,2	57,3	3,8
680	Слойка с малиной	90	5,9	5,5	32,7	271,3	3,2		16,8	18,0	12,0	0,7
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"	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	30,3	133,4	932,5	23,0		368,7	368,6	104,7	6,2
Полдник												
659,04	Пицца с филе куриным	75	11,6	11,1	32,8	263,6	1,5		112,8	155,2	32,8	1,8
877	Апельсин свежий "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			12,4	11,3	53,3	393,6	9,5		147,8	172,2	43,8	1,9

Итого за Обед и полдник 5-11 классы	43,1	41,6	186,7	1326,1	32,5	516,5	540,8	148,5	8,1
Итого за день	43,1	41,6	186,7	1326,1	32,5	516,5	540,8	148,5	8,1

День: понедельник

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
Обед и полдник 5-11 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
288,1/886	Паста Карбонара из куриного филе "Детокс-птичка"/Кукуруза "Витаминная батарейка"	250/5/15	19,1	17,9	46,9	396,2	3,1	224,1	293,2	54,5	3,6
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
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"	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			27,4	27,7	128,9	821,9	28,4	421,3	415,7	103,4	5,5
Полдник											
571,01	Ватрушка с картофелем	100	9,9	10,3	29,6	248,4	5,5	73,7	79,9	15,6	0,8
877,03	Банан свежий "Фруктовый чип"	290	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			10,5	10,7	57,0	406,2	9,5	130,3	132,3	32,4	1,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			37,9	38,4	185,9	1228,1	37,9	551,6	548,0	135,8	7,4
Итого за день			37,9	38,4	185,9	1228,1	37,9	551,6	548,0	135,8	7,4

День: вторник

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
Обед и полдник 5-11 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
790,05	"Лаборант Греча" 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
Полдник											
573,00	Ватрушка с повидлом	100	9,7	11,7	36,2	278,0	0,3	100,4	124,3	24,8	1,9
877	Апельсин свежий "Фруктовый чип"	276	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			10,5	11,9	56,7	408,0	8,3	135,4	141,3	35,8	2,0
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			38,6	39,8	189,4	1354,5	32,6	550,2	559,7	134,1	8,2
Итого за день			38,6	39,8	189,4	1354,5	32,6	550,2	559,7	134,1	8,2

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
Обед и полдник 5-11 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
711	"Лаборант 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
Полдник											
693,04	Хачапури с сыром	80	12,6	13,1	26,8	252,7	0,3	159,2	156,8	25,9	0,7
877,03	Банан свежий "Фруктовый чип"	259	0,4	0,4	9,8	47,0	9,0	16,0	11,0	9,0	2,2
	"Термореактив" Чай ягодный с клубникой	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			13,0	13,5	49,6	391,7	9,3	175,2	167,8	34,9	2,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			44,0	42,1	183,5	1333,2	37,3	543,5	568,2	137,9	9,0
Итого за день			44,0	42,1	183,5	1333,2	37,3	543,5	568,2	137,9	9,0

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
Обед и полдник 5-11 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
815,07	"Лаборант Рис" отварной	180	3,5	4,2	17,1	201,6	3,1		113,2	97,8	35,3	2,7
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	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
Полдник												
566	Булочка с маком	85	9,5	10,6	18,9	219,9			100,5	126,1	19,3	1,8
877,02	Апельсин свежий "Фруктовый чип"	224	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			10,1	11,0	46,3	377,7	4,0		157,1	178,5	36,1	2,9
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			40,9	42,3	177,4	1326,6	25,0		538,9	570,6	126,4	8,6
Итого за день			40,9	42,3	177,4	1326,6	25,0		538,9	570,6	126,4	8,6

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
Обед и полдник 5-11 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
252,07	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
Полдник												
565	Булочка с корицей	100	9,6	10,8	29,9	196,3	3,1		112,4	120,5	20,4	0,9
877	Груша свежая "Фруктовый чип"	197	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			10,4	11,0	50,4	326,3	11,1		147,4	137,5	31,4	1,0
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			41,8	39,5	182,9	1195,1	35,4		531,0	543,4	136,3	6,5
Итого за день			41,8	39,5	182,9	1195,1	35,4		531,0	543,4	136,3	6,5
Итого всего средняя			40,8	41,3	181,7	1279,1	31,3		540,1	550,3	132,7	7,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 253944116464657331322887463556598260645381440191

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 23.09.2026 по 23.09.2027