

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 71



Т.А. Шиндина



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А.Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)  
5-11 КЛАСС

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из мяса свинины	100	9,17	11	3,61	221,56	437,06
	Рис припущенный	180	5,32	7	34,4	194,4	512
	Лимонад апельсиновый	200	0,26		25,08	103,3	14 539,89
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,58</b>	<b>21</b>	<b>110,96</b>	<b>710,56</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Паста сливочная с индейкой	250	12,36	12	22,6	273,6	1 633,11
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Яблоки свежие	120	0,52	1	9,74	95,3	976
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>17,93</b>	<b>15</b>	<b>93</b>	<b>619</b>	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная		1,23	2	6,48	53,4	812
	Котлета куриная Сливочная с соусом	100	12	11		275	1 027,53
	Орзотто с овощами	180	7,97	6	36,02	211,5	911,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>28,71</b>	<b>22</b>	<b>117,99</b>	<b>859,8</b>	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фиш- филе минтай	100	15,3	7	14,3	321,56	1 699,06
	Картофель по-деревенски	180	4,53	13	36,44	285,6	927,09
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>26,7</b>	<b>23</b>	<b>102,29</b>	<b>813,76</b>

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Люля-кебаб по-школьному	100	17	10	16,73	215,9	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	Кисель	200	0,01		7,6	115	1 318
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		550	28,09	23	113,06	793,3	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов со свининой	250	16,71	18	33,56	366,78	1 018
	Компот из яблок и апельсин	200	0,26		20	97,8	1 473
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		620	22,26	20	98,28	688,38	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20	811
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	18,52	20	30,12	382	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	118	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,99</b>	<b>22</b>	<b>90,21</b>	<b>655,8</b>	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с рисом и соусом красным	100	2,09	11	12,73	129,6	907,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	9	11,9	224,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Желе ягодное	200	4		34	152	1 489,02
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>730</b>	<b>22,77</b>	<b>22</b>	<b>119,21</b>	<b>770,5</b>	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек куриный с соусом	100	14	17	7,2	275	1 308,17
	Фузилли отварные с зеленым соусом	180	7,61	5	45,44	252,11	516,06
	Кисель	200	0,01		7,6	115	1 318
	Хлеб пшеничный	40	5,35	2	41,65	142	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>29,52</b>	<b>25</b>	<b>116,44</b>	<b>861,81</b>	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, запеченная с сыром	100	12,54	11	5	216,9	1 229,1
	Пюре картофельное	180	3,91	8	26,44	199	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	40	5,35	2	41,65	142	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,59</b>	<b>22</b>	<b>115,34</b>	<b>749,9</b>	

Итого за период	5820	215.6	215	935.6	679.58	
Среднее значение за период	582	21,56	21,5	93,56	67,96	

Составил \_\_\_\_\_  Петрова Ирина ,

Утвердил \_\_\_\_\_ 