

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 (обед)
5-11 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет Обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	2,86		3,9	24	811
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	8	15,3	153,6	1 015
	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	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		840	27,9	28	115,25	832,66	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет Обед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-крем из разных овощей	250	8,33	13	15,12	195,4	960
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		12,62	80	943
	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
	Итого за Обед		890	28,85	28	120,74	894,4

Рацион: Меню 12 лет Обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	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	25	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		840	29,55	28	123,34	955,8	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет Обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	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
	Итого за Обед		800	29,4	29	120,09	952,96

Рацион: Меню 12 лет Обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	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
	Итого за Обед		800	29,99	29	122,2	925,8

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет Обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	8	17,3	137,6	1 015
	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
	Итого за Обед		870	27,74	28	115,58	825,98

Рацион: Меню 12 лет Обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Суп "Кубанский"	250	5,67	6	30,25	199,8	14 613,14
	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
Итого за Обед		810	30,97	28	121,11	859,6	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет Обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Ши "Новгородские" со сметаной	250	4,9	6	9,14	132,5	124,15
	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
	Итого за Обед		980	27,67	28	128,35	903

Рацион: Меню 12 лет Обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп овощной Минестроне	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165,06
	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
Итого за Обед		800	31,43	29	127,61	952,21	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет Обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с чечевицей	250	5,87	6	17,42	156,3	139,19
	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
Итого за Обед		800	30,46	28	132,76	906,2	

Итого за период	8430	293,96	283	1227,03	9008,61	
Среднее значение за период	843	29,396	28,3	122,703	900,861	

Составил _____  Петрова Ирина ,

Утвердил _____ 