

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 двухразовое питание
(завтрак и обед)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным	200	14,79	13	32,78	250,3	848
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Чай ягодный	200	0,1		8	60,2	971
	Печенье в индивидуальной упаковке	30	1,12	5	15,96	109	1 746,01
	Хлеб ржаной	25	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		575	19,04	19	83,05	585,2	
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	
Итого за день		1415	46,94	47	198,3	1417,86	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	100	5,48	8		155,6	1 027,19
	Пюре картофельное	180	3,59	6	26,44	115,68	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	64	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Завтрак		560	18,8	19	80,35	573,98
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	
Итого за день		1450	47,65	47	201,09	1468,38	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	245	16,66	19	43,58	405	891
	Мандарины	100	0,64		6	75	975
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	115	1 899
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		575	21,08	20	78,18	680,2	
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
Итого за день		1415	50,63	48	201,52	1636	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра овощная свекольная	60	0,82	5	5,54	66,7	520
	Курица в сметанном соусе с куркумой	100	11,2	9	5,28	178,3	1 296,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,34	5	39,87	218,5	516
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	64	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак		570	19,77	20	82,18	612,7
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
Итого за день		1370	49,17	49	202,27	1565,66	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	3,64	3,25	19,37	120,9	935,04
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	12,64	15	28,43	355	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	98	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	560	19,59	19,25	88,79	659,1	
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	
Итого за день	1360	49,58	48,25	210,99	1584,9		

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая с маслом сливочным	250	11,66	12	25,71	345	845
	Сырники	50	3,5	3	7,62	75,3	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1	930,13
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	550	20,17	18	94,6	679,8	
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	
Итого за день	1420	47,91	46	210,18	1505,78		

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	20	1,23	2	6,48	53,4	812
	Паприкаш из свинины	100	10,32	10	3,59	213	14 666
	Рис припущенный	180	4,32	7	29,3	190,3	512
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		550	20,78	21	88,33	652,7	
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	
Итого за день		1360	51,75	49	209,44	1512,3	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	10,06	10	15,64	201	235,05
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	3,64	3,25	19,37	120,9	935,04
	Горячий шоколад Хрутка	200	2,87	5	23,08	190	921
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		560	19,78	19,25	83,08	597,1	
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	
Итого за день		1540	47,45	47,25	211,43	1500,1	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Пожарская с соусом	100	11,33	11	15,65	180	1 027,23
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	64	14 539,27
	Маффин ванильный	60	3,56	5	15,54	154,5	806,13
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		570	22,21	23	89,12	660	
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	
Итого за день		1370	53,64	52	216,73	1612,21	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	245	16,66	17	39,68	395	891
	Оладьи с топпингом	66	0,86	3	6,66	68,6	1 330,23
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	98	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Завтрак		551	21,86	22	94,82	675,2	
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 день		1351	52,32	50	227,58	1581,4	

Итого за период	14051	497,04	483,5	2089,53	15384,59	
Среднее значение за период	1405,1	49,704	48,35	208,953	1538,459	

Составил _____ Петрова Ирина ,



Утвердил _____

