

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 15



Н.А. Панкова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широконова



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 и старше Завтрак и Обед							
Неделя: 1			День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	240	8,54	8	44,3	415	1 633,09
	Чай ягодный	200	0,1		16	100,2	971
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	590	11,67	9	86,61	680,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	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	26,61	44	129,5	920,8	
Итого за день		1 430	38,28	53	216,11	1 421,3	(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед							
Неделя: 1			День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша (пшено, рис) молочная с маслом сливочным	250	8,95	10	53,49	337,9	848
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	87	14 539,27
	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	19,81	19	108,09	705,9	
Обед	Суп-крем из разных овощей	250	6,33	11	18,13	195,4	960
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Паста сливочная с индейкой	200	17,7	26	32,3	403,6	1 633,11
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	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	850	32,19	40	139,45	1 024,4	
Итого за день		1 400	52	59	247,54	1 730,3	(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед							
Неделя: 1			День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	32	811
	Омлет запеченный или паровой	240	24,19	27	7,82	370,6	891
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	115	1 899
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	560	32,38	29	54,87	680,5	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	3	4,97	76,8	817
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Котлета куриная Сливочная	100	19,54	5	13,6	281	1 150
	Орзотто с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	911,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	840	32,43	26	126,96	985,2	
Итого за день		1 400	64,81	55	181,83	1 665,7	(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед							
Неделя: 1			День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	240	6,74	7	38,02	356	235,05
	Блинчики с яблоком	80	4,89	5	23,8	157	1 330,17
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	87	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	550	15,04	13	93,31	685,2	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Фиш-филе минтай	100	18,3	27	9,04	348,9	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	32,4	49	114,83	980,3	
Итого за день		1 350	47,44	62	208,14	1 665,5	(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше 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	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,64	9	43,92	351,6	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	100,2	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	555	14,46	12	89,31	684	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Люля-кебаб по-школьному	100	25,55	9	1,92	287	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	90,4	917,02
	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	38,54	28	107,39	972,3	
Итого за день		1 355	53	40	196,7	1 656,3	(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	11,66	10	55,71	362	845
	Сырники	50	3,6	3	7,62	75,3	1 086,01
	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	16	124,6	696,8	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Глюв со свиной	220	17,71	41	53,66	562,6	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
Итого за Обед	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за день		840	28,74	49	133,68	1021,8	
		1 390	48,91	65	258,28	1718,6	

(лист 7)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,73	6	27,06	390	1 111
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	2,61	2	4,58	152,9	935,04
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	560	11,65	9	72,63	688,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп "Кубанский"	250	13,7	3	30,25	199,8	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	465,6	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
Итого за Обед	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за день		810	52,82	21	129,44	956,5	
		1 370	64,47	30	202,07	1644,8	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше 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	240	6,74	7	38,02	234,8	235,05
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Горячий шоколад Хрутка	200	2,87	4	23,08	190	921
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		560	23,59	19	110,18	742,2	
Обед	Щи "Новгородские" со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124,15
	Тефтели мясные с рисом и соусом	100	12,06	23	7,99	291,4	1 052
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	241,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Желе ягодное	200	5,46		32,56	156,28	1 489,02
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за день		980	84,97	40	464,09	1086,08	
		1540	108,56	59	574,27	1828,28	

(лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	7,51	9	31,53	310,6	1 013
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	89	14 539,27
	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	18,37	18	86,13	680,6	
Обед	Суп овощной Минестроне	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165,06
	Биточек из курицы	90	18,84	7	11,02	283,6	255
	Фузилли отварные с зеленым соусом	180	7,61	5	45,44	262,1	516,06
	Кисель	200	0,01		7,6	118,5	1 318
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	41,65	142	897
Итого за Обед	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за день		800	36,27	19	131,43	974,3	
		1 350	54,64	37	217,56	1654,9	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше 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	24,69	28	7,99	381,6	891
	Оладьи с топингом	75	2,86	4	6,66	157,6	1 330,23
	Чай с лимоном	200	0,08		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	550	30,82	33	54,8	684,3	
Обед	Суп картофельный с чечевицей	250	5,87	6	21,42	156,3	139,19
	Рыба, запеченная с сыром	100	24,54	11		254,6	1 229,1
	Гюлье картофельное	180	3,91	6	26,44	245,3	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	41,65	142	897
Итого за Обед	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за день		805	42,04	26	129,34	977,3	
		1 355	72,86	59	184,14	1661,6	
Итого за период		13 970	604,97	519	2486,64	16501,8	
Среднее значение за период		1 397	60,5	51,9	248,7	1650,2	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____