

Согласовано  
Директор МАОУ СОШ № 15

  
Н.А. Панкова



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 родительской платы одноразовое питание  
(завтрак)  
5-11 КЛАСС

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда               | Вес блюда  | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                  |            | Белки            | Жиры      | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                 | Горошек зеленый консервированный | 60         | 2,48             |           | 5,2           | 32                      | 811         |
|                         | Гуляш из мяса свинины            | 100        | 11,17            | 17        | 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       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                  | <b>590</b> | <b>22,84</b>     | <b>26</b> | <b>101,39</b> | <b>728,5</b>            |             |

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |              |           | Энергетическая ценность | № рецептуры  |
|------------|----------------------------|-----------|------------------|--------------|-----------|-------------------------|--------------|
|            |                            |           | Белки            | Жиры         | Углеводы  |                         |              |
| Завтрак    | Паста сливочная с индейкой | 200       | 17,7             | 16           | 28,2      | 303,3                   | 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        |
|            | <b>Итого за Завтрак</b>    |           | <b>580</b>       | <b>23,27</b> | <b>19</b> | <b>101,6</b>            | <b>648,7</b> |

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |              |           | Энергетическая ценность | № рецептуры  |
|------------|------------------------------------|-----------|------------------|--------------|-----------|-------------------------|--------------|
|            |                                    |           | Белки            | Жиры         | Углеводы  |                         |              |
| Завтрак    | Маринад овощной                    | 60        | 0,57             | 3            | 4,97      | 76,8                    | 817          |
|            | Котлета куриная Сливочная с соусом | 100       | 14,58            | 6            | 13,6      | 281                     | 1 150        |
|            | Булгур с овощами                   | 180       | 11,26            | 4            | 30,54     | 97,3                    | 1 000,05     |
|            | 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        |
|            | <b>Итого за Завтрак</b>            |           | <b>600</b>       | <b>32,85</b> | <b>15</b> | <b>116,27</b>           | <b>746,6</b> |

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда      | Вес блюда | Пищевые вещества |             |           | Энергетическая ценность | № рецептуры  |
|------------|-------------------------|-----------|------------------|-------------|-----------|-------------------------|--------------|
|            |                         |           | Белки            | Жиры        | Углеводы  |                         |              |
| Завтрак    | Фиш- филе минтай        | 100       | 18,3             | 7           | 9,04      | 304                     | 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>29,7</b> | <b>23</b> | <b>97,03</b>            | <b>796,2</b> |

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше 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        | 17,55            | 9         | 1,92          | 287                     | 1 657,01    |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180        | 4,25             | 10        | 40,86         | 271,1                   | 822         |
|                         | 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       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>550</b> | <b>28,78</b>     | <b>22</b> | <b>107,71</b> | <b>839,8</b>            |             |

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда         | Вес блюда  | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------|------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                            |            | Белки            | Жиры      | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                 | Плов со свининой           | 220        | 17,71            | 24        | 53,66         | 523                     | 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> |                            | <b>590</b> | <b>23,26</b>     | <b>26</b> | <b>118,38</b> | <b>844,6</b>            |             |

(лист 7)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                | Вес блюда  | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                   |            | Белки            | Жиры      | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                 | Кукуруза консервированная         | 60         | 1,64             | 3         | 8,64          | 71,2                    | 812         |
|                         | Жаркое по-домашнему с мясом птицы | 250        | 13,15            | 23        | 36,4          | 450,2                   | 1 026       |
|                         | Компот из свежих яблок            | 200        | 0,11             |           | 23,88         | 99,1                    | 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>560</b> | <b>19,71</b>     | <b>28</b> | <b>101,88</b> | <b>756,3</b>            |             |

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше 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 | 100        | 12,06            | 18        | 7,99          | 191,4                   | 1 062       |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая      | 180        | 11,19            | 7         | 18,54         | 141,5                   | 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>32,74</b>     | <b>27</b> | <b>121,11</b> | <b>749,3</b>            |             |

(лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда                | Вес блюда  | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                   |            | Белки            | Жиры      | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                 | Биточек из курицы с соусом        | 100        | 12,34            | 10        | 11,02         | 283,6                   | 255         |
|                         | Фузилли отварные с зеленым соусом | 180        | 7,61             | 7         | 39,56         | 262,1                   | 516,06      |
|                         | Чай с лимоном                     | 200        | 0,06             |           | 15,16         | 59,9                    | 686         |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 50         | 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>560</b> | <b>27,91</b>     | <b>20</b> | <b>121,94</b> | <b>825,3</b>            |             |

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше 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          | 14,54            | 13          |                | 254,6                   | 1 229,1     |
|                                   | Пюре картофельное         | 180          | 3,91             | 6           | 26,44          | 185                     | 995         |
|                                   | Морс ягодный              | 200          | 0,24             |             | 27,7           | 114,3                   | 1 242       |
|                                   | Хлеб пшеничный            | 50           | 5,35             | 2           | 41,65          | 142                     | 897         |
|                                   | Хлеб ржаной               | 25           | 2,13             | 1           | 12,13          | 64,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                           | <b>555</b>   | <b>26,17</b>     | <b>22</b>   | <b>107,92</b>  | <b>760,7</b>            |             |
| <b>Итого за период</b>            |                           | <b>5865</b>  | <b>267,23</b>    | <b>228</b>  | <b>1095,23</b> | <b>7696</b>             |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |                           | <b>586,5</b> | <b>26,723</b>    | <b>22,8</b> | <b>109,523</b> | <b>769,6</b>            |             |

Составил \_\_\_\_\_ Петрова Ирина /

Утвердил \_\_\_\_\_