

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 субсидии бесплатное одноразовое питание (обед)
1-4 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11 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	1,86		3,9	24	811
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	13	3,25	212,7	437,06
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	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		750	24,77	26	104,56	762,8	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11 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	200	5,06	9	14,5	156,3	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Паста сливочная с индейкой	200	15,7	15	20	303,7	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		790	27,63	27	115,71	845,4	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Маринад овощной	60	0,57	3	4,97	76,8	817
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Котлета куриная Сливочная с соусом	90	9,54	5	13,6	298,6	1 150
	Булгур с овощами	150	9,38	2	16	81,1	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		31,47	128,6	705
	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		750	26,5	17	109,94	820,4	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11 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	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Фиш- филе минтай	100	15,3	7	19,04	348,9	1 699,06
	Картофель по-деревенски	150	3,78	11	30,37	238	927,09
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	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		700	26,09	25	100,29	849,3	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11 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	200	1,52	5	7,31	106	124
	Люля-кебаб по-школьному	90	15,06	9	1,73	258,6	1 657,01
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	822
	Компот из ягод	200	0,15				
	Хлеб пшеничный	30	3,21		17,06	70,4	917,02
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	24,99	85,2	897
Итого за Обед		700	26,03	24	99,69	823,8	1 148

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Плов со свининой	220	15,71	20	33,65	396,5	1 018
	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,16		23,88	99,1	912,01
	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	790	25,54	27	114,49	829,4	

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	3	6,48	53,4	812
	Суп "Кубанский"	200	10,96	4	24,2	129,6	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	11,65	15	29,12	387	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
Итого за Обед		710	28,76	24	116,64	804,9	

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи "Новгородские" со сметаной	200	1,52	5	7,31	85	124,15
	Тефтели мясные с рисом с соусом	100	8,06	13	7,99	151,6	1 062
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	18,62	184	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		17,62	108,65	705
	Желе ягодное	200	4		34	152	1 489,02
	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		910	29,34	26	125,08	844,15	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп овощной Минестроне	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,06
	Биточек из курицы с соусом	90	12,63	10	11,02	283,6	255
	Фузилли отварные с зеленым соусом	150	6,34	6	37,87	218,5	516,06
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	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		700	26,32	21	112,53	797,2

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11 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	200	4,7	4	17,14	125	139,19
	Рыба, запеченная с сыром.	100	14,56	12		254,6	1 229,1
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	167	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	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		710	28,52	23	106,41	823,8
Итого за период		7510	269,5	240	1105,34	8201,15	
Среднее значение за период		751	26,95	24	110,534	820,115	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____