

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 (завтрак)
5-11 КЛАСС**

Менюготавливаемых 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
Итого за Завтрак		590	22,84	26	101,39	728,5	

(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
	Итого за Завтрак		580	23,27	19	101,6	648,7

(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	
	Итого за Завтрак		600	32,85	15	116,27	746,6	

(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
	Итого за Завтрак		550	29,7	23	97,03	796,2

(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
Итого за Завтрак		550	28,78	22	107,71	839,8	

(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 свиной	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
Итого за Завтрак		590	23,26	26	118,38	844,6	

(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
Итого за Завтрак		560	19,71	28	101,88	756,3	

(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
Итого за Завтрак		730	32,74	27	121,11	749,3	

(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
Итого за Завтрак		560	27,91	20	121,94	825,3	

(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
Итого за Завтрак		555	26,17	22	107,92	760,7	
Итого за период		5865	267,23	228	1095,23	7696	
Среднее значение за период		586,5	26,723	22,8	109,523	769,6	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____