

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 (обед)  
5-11 КЛАСС**

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет и старше Обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый консервированный	80	2,48		5,2	32	811
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	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 Обед</b>		<b>860</b>	<b>28,32</b>	<b>32</b>	<b>116,69</b>	<b>866,1</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше 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	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	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 Обед</b>		<b>850</b>	<b>32,19</b>	<b>30</b>	<b>135,35</b>	<b>924,1</b>	

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше 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	4	4,97	76,8	817
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	9	13,68	124,4	1 021
	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 Обед</b>		<b>850</b>	<b>34,76</b>	<b>25</b>	<b>129,95</b>	<b>871</b>	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше Обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	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 Обед</b>		<b>800</b>	<b>32,4</b>	<b>29</b>	<b>114,83</b>	<b>935,4</b>	

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше 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	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	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 Обед</b>		<b>800</b>	<b>30,68</b>	<b>28</b>	<b>116,85</b>	<b>972,3</b>	

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше Обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>28,74</b>	<b>32</b>	<b>133,68</b>	<b>982,2</b>	

(лист 7)

Рацион: Меню 12 лет и старше Обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	80	1,64	3	8,64	71,2	812
	Суп "Кубанский"	250	13,7	3	30,25	199,8	14 613,14
	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 Обед</b>		<b>830</b>	<b>33,41</b>	<b>31</b>	<b>132,13</b>	<b>956,1</b>	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше Обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи "Новгородские" со сметаной	250	1,9	6	9,14	82	124,15
	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 Обед</b>		<b>980</b>	<b>34,64</b>	<b>33</b>	<b>130,25</b>	<b>831,3</b>	

(лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше Обед			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп овощной Минестроне	250	1,91	6	11,17	90,4	1 165,06
	Биточек из курицы с соусом	90	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 Обед</b>		800	29,82	26	133,11	915,7

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше Обед			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с чечевицей	250	5,87	6	21,42	156,3	139,19
	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 Обед</b>		805	32,04	28	129,34	917
<b>Итого за период</b>		8415	317	294	1272,18	9171,2	
<b>Среднее значение за период</b>		841,5	31,7	29,4	127,22	917,12	

Составил \_\_\_\_\_ Петрова Ирина /

Утвердил \_\_\_\_\_