

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 60 им. Г.Я. Бахчиванджи

С.С. Холдеев



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 12лет и старше Завтрак Род плата Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Лимонад апельсиновый	200	0,26		25,08	103,3	14 539,89
	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>		520	21,86	37	113,61	751,3	
<b>Итого за день</b>		520	21,86	37	113,61	751,3	

(лист 2)

Рацион: Меню 12лет и старше Завтрак Род плата 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	26	32,3	403,6	1 633,11
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	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>		450	22,75	28	92,96	653,7
<b>Итого за день</b>		450	22,75	28	92,96	653,7	

(лист 3)

Рацион: Меню 12лет и старше Завтрак Род плата Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета куриная Сливочная с соусом	100	12	10		162	1 027,53
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	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>		530	30,04	20	133,94	810,6
<b>Итого за день</b>		530	30,04	20	133,94	810,6	

(лист 4)

Рацион: Меню 12лет и старше Завтрак Род плата 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	27	9,04	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	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>		520	28,95	41	90,96	793,5
<b>Итого за день</b>		520	28,95	41	90,96	793,5	

(лист 5)

Рацион: Меню 12лет и старше Завтрак Род плата Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Люля-кебаб по-школьному	100	25,55	9	1,92	187,8	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Кисель	200			24	95	1 796,01
	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>		520	35,92	20	107,84	700
<b>Итого за день</b>		520	35,92	20	107,84	700	

(лист 6)

Рацион: Меню 12лет и старше Завтрак Род плата 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	41	53,66	562,6	1 018
	Компот из яблок и апельсин	200	0,26		20	97,8	1 473
	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>		470	22,78	43	106,62	796,2
<b>Итого за день</b>		470	22,78	43	106,62	796,2	

(лист 7)

Рацион: Меню 12лет и старше Завтрак Род плата

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Жарков по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	392,7	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	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>520</b>	<b>40,09</b>	<b>16</b>	<b>108,15</b>	<b>683,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>40,09</b>	<b>16</b>	<b>108,15</b>	<b>683,1</b>		

(лист 8)

Рацион: Меню 12лет и старше Завтрак Род плата

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 красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,9</b>	<b>17</b>	<b>121,93</b>	<b>688,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>16,9</b>	<b>17</b>	<b>121,93</b>	<b>688,6</b>		

(лист 9)

Рацион: Меню 12лет и старше Завтрак Род плата

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек куриный с соусом	100	15,07	17	7,2	175,7	1 308,17
	Фузилли отварные с зеленым соусом	150	6,34	4	37,87	218,5	516,06
	Кисель	200			24	95	1 796,01
	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>540</b>	<b>29,45</b>	<b>25</b>	<b>126,77</b>	<b>724,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>29,45</b>	<b>25</b>	<b>126,77</b>	<b>724,6</b>		

(лист 10)

Рацион: Меню 12лет и старше Завтрак Род плата

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, запеченная с сыром.	100	24,54	11		54,3	1 229,1
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	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>525</b>	<b>35,52</b>	<b>19</b>	<b>103,51</b>	<b>522,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>525</b>	<b>35,52</b>	<b>19</b>	<b>103,51</b>	<b>522,4</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>5 105</b>	<b>284,26</b>	<b>266</b>	<b>1 106,29</b>	<b>7 124</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>510,5</b>	<b>28,4</b>	<b>26,6</b>	<b>110,6</b>	<b>712,4</b>		

Составил \_\_\_\_\_ Петрова Ирина А

Утвердил \_\_\_\_\_