

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  
(обед)  
5-11 КЛАСС

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 12лет и старше Обед Род плата

Неделя: 1

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
	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 Обед</b>		<b>770</b>	<b>27,34</b>	<b>43</b>	<b>128,91</b>	<b>888,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>770</b>	<b>27,34</b>	<b>43</b>	<b>128,91</b>	<b>888,9</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню 12лет и старше Обед Род плата

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	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 Обед</b>		<b>720</b>	<b>31,67</b>	<b>39</b>	<b>126,71</b>	<b>929,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>720</b>	<b>31,67</b>	<b>39</b>	<b>126,71</b>	<b>929,1</b>	

(лист 3)

Рацион: Меню 12лет и старше Обед Род плата

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	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 Обед</b>		<b>790</b>	<b>31,95</b>	<b>27</b>	<b>147,62</b>	<b>935</b>
<b>Итого за день</b>		<b>790</b>	<b>31,95</b>	<b>27</b>	<b>147,62</b>	<b>935</b>	

(лист 4)

Рацион: Меню 12лет и старше Обед Род плата

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	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 Обед</b>		<b>770</b>	<b>31,65</b>	<b>47</b>	<b>108,76</b>	<b>932,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>770</b>	<b>31,65</b>	<b>47</b>	<b>108,76</b>	<b>932,7</b>	

(лист 5)

Рацион: Меню 12лет и старше Обед Род плата 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	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 Обед</b>		<b>770</b>	<b>37,82</b>	<b>26</b>	<b>116,98</b>	<b>832,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>770</b>	<b>37,82</b>	<b>26</b>	<b>116,98</b>	<b>832,5</b>	

(лист 6)

Рацион: Меню 12лет и старше Обед Род плата 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	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 Обед</b>		<b>720</b>	<b>28,26</b>	<b>49</b>	<b>121,92</b>	<b>933,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>720</b>	<b>28,26</b>	<b>49</b>	<b>121,92</b>	<b>933,8</b>	

(лист 7)

Рацион: Меню 12лет и старше Обед Род плата Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп "Кубанский"	250	13,7	3	30,25	199,8	14 613,14
	Жаркое 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 Обед</b>		<b>770</b>	<b>53,79</b>	<b>19</b>	<b>138,4</b>	<b>882,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>770</b>	<b>53,79</b>	<b>19</b>	<b>138,4</b>	<b>882,9</b>	

(лист 8)

Рацион: Меню 12лет и старше Обед Род плата 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	132,5	124,15
	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 Обед</b>		<b>750</b>	<b>18,8</b>	<b>23</b>	<b>131,07</b>	<b>821,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>750</b>	<b>18,8</b>	<b>23</b>	<b>131,07</b>	<b>821,1</b>	

(лист 9)

Рацион: Меню 12лет и старше Обед Род плата

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	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 Обед</b>		<b>790</b>	<b>31,36</b>	<b>32</b>	<b>140,45</b>	<b>849</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>790</b>	<b>31,36</b>	<b>32</b>	<b>140,45</b>	<b>849</b>	

(лист 10)

Рацион: Меню 12лет и старше Обед Род плата

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	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 Обед</b>		<b>775</b>	<b>41,39</b>	<b>25</b>	<b>124,93</b>	<b>678,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>775</b>	<b>41,39</b>	<b>25</b>	<b>124,93</b>	<b>678,7</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>7605</b>	<b>334,03</b>	<b>330</b>	<b>1285,75</b>	<b>8683,7</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>760,5</b>	<b>33,4</b>	<b>33</b>	<b>128,6</b>	<b>868,4</b>	

Составил \_\_\_\_\_ Петрова Ирина

Утвердил \_\_\_\_\_