

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 субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	240	8,54	8	44,3	301,6	1 633,09
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Печенье в индивидуальной упаковке	30	1,12	5	15,96	168	1 746,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		615	12,37	14	100,15	682,6	
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	256,6	437,06
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	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
Итого за Обед		800	28,06	44	136,32	953,3	
Итого за день		1415	40,43	58	236,47	1635,9	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и обед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Голубцы Ленивые с соусом	90	12	10		244,5	1 027,19
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		555	25,78	22	81,85	686,3	
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	358,6	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		850	32,19	40	139,45	979,4	
Итого за день		1405	57,97	62	221,3	1665,7	

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	245	24,69	28	7,99	330,6	891
	Мандарины	80	0,64		6	160,4	975
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	115	1 899
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	555	27,4	29	30,1	684,2	
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	180	11,19	7	58,35	321,4	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
	Итого за Обед	810	33,82	28	157,35	956,1	
Итого за день	1365	61,22	57	187,45	1640,3		

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Курица в сметанном соусе с куркумой	100	17,33	5	3,59	198,6	1 296,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	32,37	17	82,19	681,3	
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	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 Обед	800	32,4	49	114,83	980,3		
Итого за день	1 350	64,77	66	197,02	1661,6		

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,64	9	43,92	375,6	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	80,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		555	12,75	12	76,82	681	
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	243	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	Кисель	200			24	115	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
Итого за Обед		800	38,53	28	123,79	952,9	
Итого за день		1 355	51,28	40	200,61	1633,9	

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	11,66	10	55,71	362	845
	Сырники	50	3,5	3	7,62	75,3	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1	930,13
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак		550	18,46	16	112,11	689,8
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	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
	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		840	28,74	49	133,68	1021,8	
Итого за день		1 390	47,2	65	245,79	1711,6	

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Паприкаш из свинины	100	10,32	19	3,59	226,1	14 666
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	19,29	28	95,26	732,8	
Обед	Печенье в индивидуальной упаковке	30	1,12	5	15,96	109	1 746,01
	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
Итого за Обед		800	54,91	24	154,36	991,9	
Итого за день		1 350	74,2	52	249,62	1724,7	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,62	6	31,68	265,5	235,05
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	горячий шоколад Хрутка	200	2,87	4	23,08	190	921
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		555	12,5	13	71,66	680,7	
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	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Желе ягодное	200	5,41		32,58	156,3	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 Обед		980	26,08	24	173,38	1034,3	
Итого за день		1 535	38,58	37	245,04	1715	

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и обед

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета Пожарская с соусом	100	12,9	10		207	1 027,23
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	64	14 539,27
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		570	26,87	24	56,48	680	
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	231	1 308,17
	Фузилли отварные с зеленым соусом	180	7,61	5	45,44	262,1	516,06
	Кисель	200			24	115	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
Итого за Обед		810	32,63	33	148,02	952,2	
Итого за день		1380	59,5	57	204,5	1632,2	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	245	24,69	28	7,99	407,6	891
	Оладьи с топпингом	75	2,86	4	6,66	135	1 330,23
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	29,11	33	42,31	680,7	
Обед							
	Суп картофельный с чечевицей	250	5,87	6	21,42	156,3	139,19
	Рыба, запеченная с сыром.	100	24,54	11		301	1 229,1
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	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 Обед		805	42,04	26	129,34	954,7	
Итого за день		1355	71,15	59	171,65	1635,4	

Итого за период	13900	566,3	553	2159,45	16656,3	
Среднее значение за период	1390	56,6	55,3	215,9	1665,63	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____