

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 ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026-2027 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы одноразовое питание
(обед)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (обед)****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,04	1,8	7,95	52,6	1 021,22
	Чикенбол со сметанно-томатным	100	14,02	21,97	17,46	287,9	1 026,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516
	Мандарины	120	0,96	0,24	9	45,6	975
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		920	30,7	32,1	131,2	937	
Итого за день		920	30,7	32,1	131,2	937	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 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-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015
	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	13,72	17,2	32,03	311,5	261,16
	Пюре картофельное	180	3,91	6,05	26,44	201,3	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	30,36	32,07	130,16	928	
Итого за день		800	30,36	32,07	130,16	928	

(лист 3)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (обед)**Неделя: 1****День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	5,54	16,48	162,9	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Курица в сливочно-сырном соусе	100	12,14	18,63	19,75	255,32	1 024,13
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		810	31,15	32,2	134,07	950,82	
Итого за день		810	31,15	32,2	134,07	950,82	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (обед)

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	7,13	6,38	17,8	114,2	1 030,2
	Фрикадельки в томатном соусе	120	4,51	10,66	15,27	167,5	907,14
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	33	293,3	998
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		820	29,9	27,07	125,72	863,8	
Итого за день		820	29,9	27,07	125,72	863,8	

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 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	1,65	1,24	7,53	48,2	124,17
	Плов со свиной	280	22,9	28,12	79,67	668,1	1 018,22
	Напиток Ягодка	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	31,5	32,2	134	951,9	
Итого за день		800	31,5	32,2	134	951,9	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 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-крем из разных овощей	250	6,33	10,68	18,13	195,4	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Паста с соусом "Болоньезе"	280	15,6	18,27	49,57	418,7	907,15
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		810	30,3	32	130,16	927,9	
Итого за день		810	30,3	32	130,16	927,9	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (обед)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	8,22	7,94	19,38	139	1 015
	Фиш- филе минтай	100	12,15	14,86	26,4	288,1	1 699,06
	Картофель запеченный	180	3,96	6,73	32,27	248,7	1 317
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	31,51	32,41	134,36	952	
Итого за день		800	31,51	32,41	134,36	952	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,04	1,8	7,95	152,6	1 021,22
	Наггетсы куриные	100	14,2	10	31,31	249	14 572
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	17,35	37,14	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	30,79	32,1	132,23	937,3	
Итого за день		800	30,79	32,1	132,23	937,3	

(лист 9)

Рацион: Меню для детей 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 Норвежский с рыбой	250	5,73	6	13,68	130,4	181,07
	Паприкаш из свинины	100	7,32	16,94	6,59	210,6	14 666,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5	998
	Кисель витаминизированный	200	0,01	0	24	95	1 318
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	31,08	32,87	134,57	952	
Итого за день		800	31,08	32,87	134,57	952	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,65	1,24	7,53	48,2	124,17
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	16,27	22,51	16,93	293,2	1 296,01
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	88	976
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		920	30,23	32,1	131,25	937	
Итого за день		920	30,23	32,1	131,25	937	
Итого за период		8280	307,52	317,12	1317,72	9337,72	
Среднее значение за период		828	30,752	31,712	131,772	933,772	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____