

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 97 им. А.В. Гуменюка

В.И. Казарин

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 Обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	50	0,77	1	18,01	86,7	45
	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	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Лимонад апельсиновый	200	0,26		25,08	103,3	14 539,89
	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		830	26,81	44	139,42	964,2	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет 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	10	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
	Яблоки свежие	120	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		830	32,19	40	139,45	1024,4	

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет Обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	20	1,23	2	6,48	53,4	812
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Котлета куриная Сливочная	100	12	10		275	1 027,53
	Орзотто с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	911,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	25,55	30	114,87	955,8	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет 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	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	31,6	49	106,17	980,3	

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет 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	139,5	124
	Люля-кебаб по-школьному	100	25,55	9	1,92	237	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	Кисель	200	0,01		7,6	115	1 318
	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	39,34	28	116,05	953,9	

Рацион: Меню 12 лет 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	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	

(лист 7)

Рацион: Меню 12 лет Обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	1,05	3	5,95	56,2	818
	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	342,8	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	118	912
	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		800	52,82	21	129,44	852,6	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет 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	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	54,12		11	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
Итого за Обед		980	74,79	24	466,58	1030	

(лист 9)

Рацион: Меню 12 лет 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	4	11,17	90,4	1 165,06
	Биточек куриный	100	15,07	17	7,2	275	1 308,17
	Фузилли отварные с зеленым соусом	180	7,61	5	45,44	262,1	516,06
	Кисель	200	0,01		7,6	115	1 318
	Хлеб пшеничный	40	5,35	2	41,65	142	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	32,5	29	127,61	962,2	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет 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	24,54	11		276	1 229,1
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	199	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	40	5,35	2	41,65	142	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	42,04	26	129,34	965,3	
Итого за период		8280	386,38	340	1602,61	9710,5	
Среднее значение за период		828	38,638	34	160,261	971,05	