

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным	180	16,45	13	38,51	243,3	848
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Чай ягодный	200	0,1		8	60,2	971
	Печенье в индивидуальной упаковке	30	1,12	5	15,96	109	1 746,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	560	20,7	19	88,78	578,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	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	11	3,61	236,3	437,06
	Рис припущенный	180	5,32	7	34,4	194,4	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	840	27,81	27	129,36	894,1	
Итого за день		1400	48,51	46	218,14	1472,3	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет 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	100	7,48	10		205	1 027,19
	Пюре картофельное	180	3,59	6	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	64	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	565	20,8	21	80,35	684	
Обед	Суп-крем из разных овощей	250	5,33	14	15,12	195,4	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,59		15,62	80	943
	Паста сливочная с индейкой	240	14,6	12	22,6	273,6	1 633,11
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Яблоки свежие	120	0,52	1	9,74	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	870	28,09	29	123,74	894,4	
Итого за день		1435	48,89	50	204,09	1578,4	

Рацион: Меню 12 лет 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	240	16,66	19	41,68	405	891
	Мандарины	80	0,64		6	75	975
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	115	1 899
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	550	21,08	20	76,28	680,2	
Обед	Кукуруза консервированная	60	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	11		275	1 027,53
	Орзотто с овощами	180	7,97	6	36,02	211,5	822
	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	840	29,55	28	123,34	955,8	
Итого за день		1390	50,63	48	199,62	1636	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварной свеклы с сыром	50	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	Курица в сметанном соусе с куркумой	100	11,2	9	5,28	178,3	1 296,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,34	5	39,87	218,5	516
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	64	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	555	22	19	80,66	608,3	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Фиш- филе минтай	100	15,3	7	14,3	321,56	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	29,4	29	120,09	952,96	
Итого за день		1355	51,4	48	200,75	1561,26	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная с морковным муссом и ягодами	250	11	9	11,24	259	852,03
	Чай Облепиха-яблоки	200	0,06		9,36	37,4	971,17
	Вертун с черемухой	90	6,48	8	49,23	296,3	450,33
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	570	20,75	18	94,82	677,9	
Обед	Винегрет овощной	100	1,56	8	8,47	130,7	1 112
	Щи по-уральски	250	1,83	5	4,25	68,7	128,01
	Люля-кебаб	100	12,55	9	1,92	187,8	1 657,01
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,97	6	36,02	225,9	822
	Кисель из ягод (клюква)	200	0,23		28,89	118,1	916
	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	900	30,97	31	127,42	922,5	
Итого за день		1470	51,72	49	222,24	1600,4	

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая 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
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		550	20,17	16	124,6	696,8	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Плов со свининой	240	16,71	18	33,56	366,78	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	860	27,74	26	113,58	825,98	
Итого за день		1410	47,91	42	238,18	1522,78	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Паприкаш из свинины	100	10,32	10	3,59	213	14 666
	Рис припущенный	180	4,32	7	29,3	190,3	512
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		570	19,18	20	80,36	602,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп "Кубанский"	250	5,67	3	30,25	199,8	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	18,52	20	30,12	382	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		810	30,16	28	123,16	891,8	
Итого за день		1380	49,34	48	203,52	1493,9	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет 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	10,06	10	15,64	201	235,05
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	3,64	3,25	19,37	119,6	935,04
	Горячий шоколад Хрутка	200	2,87	5	23,08	190	921
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		560	19,78	19,25	83,08	595,8	
Обед	Щи "Новгородские" со сметаной	250	4,9	6	9,14	132,5	124,15
	Тефтели мясные с рисом и соусом красным	100	2,09	11	12,73	129,6	907,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	9	11,9	224,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Желе ягодное	200	4		34	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	27,67	28	128,35	903	
Итого за день		1540	47,45	47,25	211,43	1498,8	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Пожарская	100	3,04	12	12,11	172	14 524,01
	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	3,56	5	15,54	154,5	806,13
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		570	13,92	24	85,58	652	
Обед	Суп овощной Минестроне	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165,06
	Биточек куриный	100	14	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	31,43	29	127,61	962,2	
Итого за день		1370	45,35	53	213,19	1614,2	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром на ржаном хлебе	40	5,24	4	14,55	114	810,01
	Уральский флан с клубничным кули	220	11,26	12	34,9	343,6	15 679,02
	Оладьи с топпингом	66	2,52	3	5,86	67,8	1 330,23
	Чай на травах с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		556	22,23	20	91,48	670,6	
Обед	Салат из квашеной капусты по-	100	0,01	1	0,11	10	14 678
	Суп пшениный с мясом (кулеш)	250	5,19	5	11,97	189	152
	Овощной рататуй с паровой рыбой	280	17,8	19	27,9	404,3	259
	Сбитень	200	0,6	1	33,34	149,7	687
	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		900	30,43	29	121,19	944,3	
Итого за день		1456	52,66	49	212,67	1614,9	

Итого за период	14206	493,86	480,25	2123,83	15592,94	
Среднее значение за период	1420,6	49,386	48,025	212,383	1559,294	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____