

Согласовано

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

В.И. Казарин



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широконова



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
5-11 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	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 Завтрак		590	22,33	21	114,06	756,5	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 Завтрак		610	20,17	15	93	619	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 1

День: среда

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
	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 Завтрак		590	27,64	21	109,66	831,4	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак	550	26,7	23	102,29	813,76	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Винегрет овощной	100	1,56	8	8,47	130,7	1 112
	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 Завтрак		650	29,14	26	123,17	853,8	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов со свиной	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 Завтрак	610	22,26	20	98,28	688,38	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	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 Завтрак	560	24,49	25	92,91	692	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак	730	22,77	22	119,21	770,5	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак		550	29,52	25	116,44	871,8	

(лист 10)

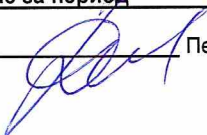
Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из квашеной капусты по-Уральски	250	0,01	1	0,11	10	14 678
	Овощной рататуй с паровой рыбой	180	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 Завтрак		700	25,24	24	109,22	755,3	

Итого за период	6140	250,26	222	1078,24	7652,44	
Среднее значение за период	614	25,026	22,2	107,824	765,244	

Составил  Петрова Ирина /

Утвердил 