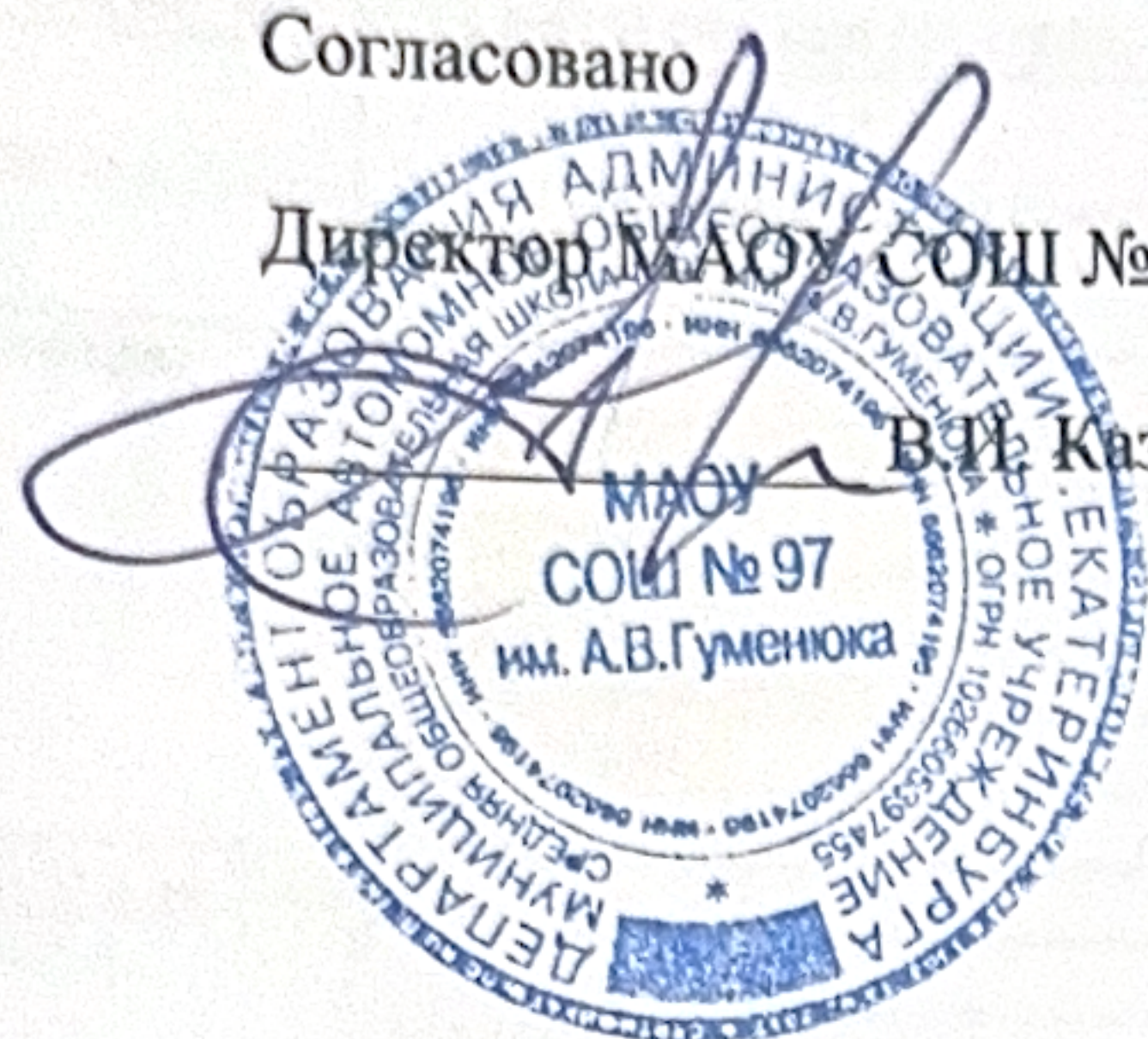


Согласовано

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 ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026-2027 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, обед)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	18,97	19,69	39,83	372,6	235,05
	Блинчики	50	1,91	2,38	4,44	151,4	1 330,2
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	22,5	23	75,75	680	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	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	1020	31,5	32,2	134	952	
Итого за день		1570	54	55,2	209,75	1632	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	220	17,4	19,07	21,35	348	891
	Манник	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41
	Чай с сахаром	200	0	0	16	53,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	23,1	23,74	95,75	680	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	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	900	31,46	32,27	134,05	952	
Итого за день		1450	54,56	56,01	229,8	1632	

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая с мясом по-Купечески	180	17,15	20,42	38,76	365,3	1 020,09
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
	Итого за Завтрак	550	22,51	23,02	95,62	680,3	
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		1360	53,66	55,22	229,69	1631,12	

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	15,42	17,41	43,9	362,9	883
	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1	854
	Сырники	50	4,2	3,6	19,98	136,8	1 066,01
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	22,5	23	95,66	679,5	
Обед	Капуста квашеная с маслом и луком	100	1,6	5,08	8,46	88,2	1 793,03
	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	920	31,5	32,15	134,18	952	
Итого за день		1470	54	55,15	229,84	1631,5	

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	5,58	4,5	13,71	118,3	810
	Курица по-мексикански	90	6,33	12,28	10,24	164,3	1 024,14
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	232,2	516
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
	Итого за Завтрак	550	22,98	23,31	95,65	678,3	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,65	1,24	7,53	48,2	124,17
	Плов со свининой	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		1350	54,48	55,51	229,65	1630,2	

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810
	Каша (пшено, рис) молочная с маслом сливочным	180	12,34	16,1	46,5	271,6	848
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2,2	4,4	158	935,04
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
	Итого за Завтрак	575	22,5	23,01	95,75	681,8	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	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	910	31,4	32,2	134,05	951,9	
Итого за день		1485	53,9	55,21	229,8	1633,7	

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак, обед)			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							1 024,15
	Курица по-сицилийски	90	14,13	17,17	16,11	219,2	512
	Рис припущенный	140	3,36	3,73	27,58	205,7	14 539,27
	Чай с сахаром	200	0	0	16	53,8	693
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	1 148
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	975
	Мандарины	120	0,96	0,24	9	45,6	
Итого за Завтрак		610	22,5	23	95,74	680,2	
Обед							1 015
	Суп-лапша на курином бульоне	250	8,22	7,94	19,38	139	1 699,06
	Фиш- филе минтай	100	12,15	14,86	26,4	288,1	1 317
	Картофель запеченный	180	3,96	6,73	32,27	248,7	928
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	897
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	1 148
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	
Итого за Обед		800	31,51	32,41	134,36	952	
Итого за день		1410	54,01	55,41	230,1	1632,2	

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак, обед)			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							907,16
	Паста "Альфредо"	250	9,67	7,57	34,04	642	1 330,23
	Оладьи с топпингом	66	2,52	3,15	5,86	144,8	686
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	693
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	
		556	14,25	11,89	71,72	951	
Итого за Завтрак							836
Обед							1 021,22
	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,04	1,8	7,95	152,6	14 572
	Наггетсы куриные	100	14,2	10	31,31	249	516
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	17,35	37,14	262,1	912
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	897
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	1 148
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	
Итого за Обед		900	31,59	32,2	135,03	952,3	
Итого за день		1456	45,84	44,09	206,75	1903,3	

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак, обед)			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							850
	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	200	9,32	8,77	35,95	307	97
	Сыр (порциями)	10	3,19	4,8	13,5	36,3	1 559,04
	Запеканка из творога	100	8,37	8,5	14,82	180,3	1 142,03
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	971
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	693
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	
		560	22,5	23	95,75	679,6	
Итого за Завтрак							
Обед							181,07
	Суп Норвежский с рыбой	250	5,73	6	13,68	130,4	14 666,02
	Паприкаш из свинины	100	7,32	16,94	6,59	210,6	998
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5	1 318
	Кисель витаминизированный	200	0,01	0	24	95	897
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	1 148
Итого за Обед		800	31,08	32,87	134,57	952	
Итого за день		1360	53,58	55,87	230,32	1631,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек куриный.	90	14,33	13,57	24,01	270,5	1 308,17
	Соус красный основной	30	0,21	1,52	2,25	23,6	901,06
	Пюре картофельное	180	3,91	6,05	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200	0	0	16	53,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		560	22,5	23	95,75	680,1	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	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		1020	31,03	32,2	134,05	952	
Итого за день		1580	53,53	55,2	229,8	1632,1	
Итого за период		14491	531,56	542,87	2255,5	16589,72	
Среднее значение за период		1449,1	53,156	54,287	225,55	1658,972	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____