

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 7

Е.М. Константинова

Е.М. Константинова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широкая



**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

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1 День: четверг

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак)			Неделя: 1			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенинная 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 для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1 День: пятница

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак)			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 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		1350	54,48	55,51	229,65	1630,2	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 2 День: понедельник

Рацион: меню для детей 12 лет и старше (завтрак)			Понедельник		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 для детей 12 лет и старше (завтрак Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица по-сицилийски	90	14,13	17,17	16,11	219,2	1 024,15
	Рис припущенный	140	3,36	3,73	27,58	205,7	512
	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
	Мандарины	120	0,96	0,24	9	45,6	975
Итого за Завтрак		610	22,5	23	95,74	680,2	
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		1410	54,01	55,41	230,1	1632,2	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Паста "Альфредо"	250	9,67	7,57	34,04	642	907,16
	Оладьи с топпингом	66	2,52	3,15	5,86	144,8	1 330,23
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		556	14,25	11,89	71,72	951	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	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	900	31,59	32,2	135,03	952,3	
Итого за день		1456	45,84	44,09	206,75	1903,3	

(лист 9)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	200	9,32	8,77	35,95	307	850
	Сыр (порциями)	10	3,19	4,8	13,5	36,3	97
	Запеканка из творога	100	8,37	8,5	14,82	180,3	1 559,04
	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	560	22,5	23	95,75	679,6	
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		1360	53,58	55,87	230,32	1631,6	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра

Неделя: 2

День: пятница

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак)							
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 _____