

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 7

Е.М. Константинова
Е.М. Константинова

имени
И.И. Левина

Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова
Е.А. Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ

НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026-2027 УЧЕБНОГО ГОДА

за счет средств родительской платы одноразовое питание (завтрак)

5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак	670	29,66	30,3	123,25	884,4	
Итого за день	670	29,66	30,3	123,25	884,4		

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 Завтрак		550	24,81	26,13	114,78	789	
Итого за день		550	24,81	26,13	114,78	789	

(лист 3)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 1 День: среда

рацион. меню для детей 12 лет и старше (Завтрак)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 Завтрак		550	23,97	26,5	114,78	762,92	
Итого за день		550	23,97	26,5	114,78	762,92	

(лист 4)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 Завтрак		570	22,77	20,69	107,92	749,6	
Итого за день		570	22,77	20,69	107,92	749,6	

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 1 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							
	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 Завтрак		550	29,85	30,96	126,47	903,7	
Итого за день		550	29,85	30,96	126,47	903,7	

(лист 6)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак	550	22,67	21,16	109,22	707,5	
Итого за день		550	22,67	21,16	109,22	707,5	

(лист 7)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак	550	23,29	24,47	114,98	813	
Итого за день		550	23,29	24,47	114,98	813	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак	550	28,75	30,3	124,28	784,7	
Итого за день		550	28,75	30,3	124,28	784,7	

(лист 9)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак	550	25,35	26,87	120,89	821,6	
Итого за день		550	25,35	26,87	120,89	821,6	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак	670	28,58	30,86	123,72	888,8	
	Итого за день	670	28,58	30,86	123,72	888,8	
Итого за период		5760	259,7	268,24	1180,29	8105,22	
Среднее значение за период		576	25,97	26,824	118,029	810,522	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____