

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 7

Е.М. Константинова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А.Широканова



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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питание Ек: Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220	7,91	9	35,86	366,6	883
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	10,01	10	64,66	544,9	
Обед	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Плов со свининой	250	15,95	22	43,5	460	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	24,25	134,5	1 148
Итого за Обед		800	28,32	28	136,29	939	
Итого за день		1 350	38,33	38	200,95	1483,9	

(лист 2)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питание Ек: Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Московская с соусом красным основным	110	13,47	12	1,5	195,7	1 928,6
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	40	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	18,24	21	75,87	603,9	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек куриный с соусом белым	110	18,51	24	1,37	219	1 908
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	84	1 242
	Хлеб пшеничный	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		800	34,62	33	101,83	866,2	
Итого за день		1 350	52,86	54	177,7	1470,1	

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питание Эк: Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	240	24,19	27	6,13	366,3	891
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Печенье детское	60	4,05	5	28,5	222	1 141,09
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	32,07	34	65,76	760,6	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	189,2	1 030
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	16,44	14	10,6	233,2	1 927,13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	12	37,94	214,2	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		18,2	66	705
	Хлеб пшеничный	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		800	32,96	33	109,68	824,3	
Итого за день		1 355	65,03	67	175,44	1584,9	

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питание Эк: Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	30	8,07	8		108,9	97
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	7	3,61	188,6	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		565	30,57	22	93,94	784,9	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	7	13,19	151,3	1 021
	Шницель из мяса птицы с соусом красным	110	3,44	7	21,5	165,1	1 919,01
	Пюре картофельное	180	3,91	8	26,44	196,2	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	16,82	25	123,88	821,7	
Итого за день		1 370	47,39	47	217,82	1606,6	

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питание Ек: Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	100	17,54	12	17,15	247	1 559,04
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	1,2	1	5,05	100	1 013
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	560	22,61	17	59,99	581,4	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	182,2	1 023
	Рис припущенный с овощами	180	0,64	2	6,13	140,9	990
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	153	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	805	27,47	16	58,31	817,9	
Итого за день		1 365	50,08	33	118,3	1399,3	

(лист 6)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питание Ек: Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,38	8	39,61	257	235,05
	Блинчики с яблоком	80	3,75	5	8,74	151,2	1 330,17
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	560	11,69	14	76,01	546,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Московская с соусом томатным	110	12,12	11	1,16	173,1	1 927,6
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	800	32,07	24	125,76	881,8	
Итого за день		1 360	43,76	38	201,77	1428,1	

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питание Ек: Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Деревенская с соусом красным основным	110	14,69	13	10	215,7	1 928,13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	12	37,94	214,2	998
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	40	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	27,19	28	69,19	558,4	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	15,99	115,4	1 175
	Плов с мясом птицы	250	23,26	28	48,36	474,7	1 020
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	24,25	134,5	1 148
Итого за Обед		800	35,37	38	116,2	870,6	
Итого за день		1 350	62,56	66	185,39	1429	

(лист 8)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питание Ек: Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	240	9,92	11	49,81	261,6	850
	Сырники	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	17,26	18	96,17	554,3	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	7	13,19	191,3	1 021
	Биточек куриный с соусом томатный	110	16,53	23	1,34	197	1 908
	Булгур с овощами	180	1,83		9,33	162,8	1 000,05
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	100,2	932
	Хлеб пшеничный	40	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Обед		800	24,47	29	58,8	817,2	
Итого за день		1 350	41,73	47	154,97	1371,5	

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питание Ек: Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи			Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
							Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак											
			Птица запеченная			90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
			Макаронные изделия отварные с маслом			180	7,61	5	45,44	262,1	516
			Чай с сахаром			200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
			Батон			30	1,5	1	12,5	78,2	693
			Яблоки свежие			150	0,6	1	14,7	110	976
			Итого за Завтрак			650	30,89	8	81,02	638,9	
Обед											
			Суп Крестьянский с крупой, сметаной			250	2,97	7	16,43	187	1 058
			Рыба запеченная в омлете			100	8,83	10	7,3	159,7	338
			Пюре картофельное			180	3,91	8	26,44	196,2	995
			Напиток из плодов шиповника			200	0,14		18,2	66	705
			Хлеб пшеничный			50	5,35	2	26,75	142	897
			Хлеб ржаной			25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
			Итого за Обед			805	23,33	28	107,25	818,2	
			Итого за день			1 455	54,22	36	188,27	1457,1	

(лист 10)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питание Ек: Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Полтавская с соусом красным основным	110	14,81	20	1,66	180,3	1 908,04
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Кекс творожный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,18
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	570	27	34	117,94	842,4	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	7	3,61	188,6	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	12	37,94	214,2	998
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	100	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	805	34,69	28	96,58	849,7	
Итого за день	1 375	61,69	62	214,52	1692,1		

Составил _____

Утвердил _____

