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 ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА

за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание

(завтрак и обед)

5-11 КЛАСС

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Хлопья кукурузные с молоком	240	8,54	8	44,3	274,6	1 633,09
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Печенье в индивидуальной упаковке	30	1,12	5	15,96	109	1 746,01
	Хлеб ржаной	25	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		645	21,63	20	139,43	806,1	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	50	0,77	1	18,01	86,7	45
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	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 Обед		830	26,81	44	139,42	964,2	
Итого за день		1475	48,44	64	278,85	1770,3	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Голубцы Ленивые с соусом	100	12	10		205	1 027,19
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	64	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		560	25,64	21	80,35	684	
Обед							
	Суп-крем из разных овощей	250	6,33	11	18,13	195,4	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,59		15,62	80	943
	Паста сливочная с индейкой	200	17,7	26	32,3	403,6	1 633,11
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Яблоки свежие	120	0,52	1	12,74	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 Обед		830	32,19	40	139,45	1024,4	
Итого за день		1390	57,83	61	219,8	1708,4	

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	240	24,69	28	7,99	405	891
	Мандарины	80	0,64		6	75	975
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	115	1 899
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		550	29,11	29	42,59	680,2	
Обед							
	Кукуруза консервированная	20	1,23	2	6,48	53,4	812
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Котлета куриная Сливочная с соусом	100	12	10		275	1 027,53
	Орзотто с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	911,02
	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 Обед		800	25,55	30	114,87	955,8	
Итого за день		1350	54,66	59	157,46	1636	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед **Неделя:** 1 **День:** четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из отварной свеклы с сыром	50	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	Курица в сметанном соусе с куркумой	100	17,33	5	3,59	210	1 296,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	64	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		555	31,4	15	84,54	683,6	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Фиш- филе минтай	100	18,3	27	9,04	348,9	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 Обед		800	31,6	49	106,17	980,3	
Итого за день		1355	63	64	190,71	1663,9	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	8,64	9	43,92	355	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	98	971
	Хлеб пшеничный	25	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		550	14,46	12	89,31	685,2	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	139,5	124
	Люля-кебаб по-школьному	100	25,55	9	1,92	237	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	Кисель	200	0,01		7,6	115	1 318
	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 Обед		800	39,34	28	116,05	953,9	
Итого за день		1350	53,8	40	205,36	1639,1	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая с маслом сливочным	250	11,66	10	55,71	362	845
	Сырники	50	3,5	3	7,62	75,3	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1	930,13
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		550	20,17	16	124,6	696,8	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Плов со свининой	220	17,71	41	53,66	562,6	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 Обед		840	28,74	49	133,68	1021,8	
Итого за день		1 390	48,91	65	258,28	1718,6	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	20	1,23	2	6,48	53,4	812
	Паприкаш из свинины	100	10,32	19	3,59	226,1	14 666
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	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		550	19,18	29	95,52	689,4	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп "Кубанский"	250	13,7	3	30,25	199,8	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	342,8	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 Обед		800	52,82	21	129,44	852,6	
Итого за день		1350	72	50	224,96	1573	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,62	6	31,68	262	235,05
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Горячий шоколад Хрутка	200	2,87	4	23,08	190	921
	Хлеб пшеничный	25	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		550	14,21	13	84,15	684,2	
Обед							
	Щи "Новгородские" со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124,15
	Тефтели мясные с рисом и соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Желе ягодное	200	54,12		11	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 Обед		980	74,79	24	466,58	1030	
Итого за день		1530	89	37	550,73	1714,2	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед **Неделя:** 2 **День:** четверг **(лист 9)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета Пожарская с соусом	100	12,9	10		201	1 027,23
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	64	14 539,27
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Хлеб пшеничный	25	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		565	28,44	23	67,47	681	
Обед							
	Суп овощной Минестроне	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165,06
	Биточек куриный с соусом	100	15,07	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 Обед		800	32,5	29	127,61	962,2	
Итого за день		1365	60,94	52	195,08	1643,2	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед **Неделя:** 2 **День:** пятница **(лист 10)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	245	24,69	28	7,99	385	891
	Оладьи с топпингом	75	2,86	4	6,66	115	1 330,23
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	98	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		550	30,82	33	54,8	683,2	
Обед							
	Суп картофельный с чечевицей	250	5,87	6	21,42	156,3	139,19
	Рыба, запеченная с сыром	100	24,54	11		276	1 229,1
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	199	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	40	5,35	2	41,65	142	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	42,04	26	129,34	965,3	
Итого за день		1350	72,86	59	184,14	1648,5	
Итого за период		14 035	621,44	551	2465,37	16715,2	
Среднее значение за период		1 403,5	62,1	55,1	246,5	1671,52	