

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 16

А.С. Тимошкина



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 одноразовое питание (завтрак)
5-11 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы соленые	30	0,24	1	0,51	3,9	1 006
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	13	3,61	136,3	437,06
	Рис отварной	180	4,59	7	25,83	253,6	991
	Лимонад апельсиновый	200	0,26		15,08	103,3	14 539,89
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		570	22,02	23	84,57	660	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Капуста квашеная с маслом	30	0,05	2	0,25	2,6	1 793,02
	Паста сливочная с индейкой	200	17,7	16	32,3	403,6	1 633,11
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		610	24,23	20	111,55	771,4	

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	3	3,24	26,7	812
	Котлета куриная Сливочная	100	9,22	9	15,11	201,9	1 150
	Булгур с овощами	180	9,56	4	20,56	97,3	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		570	25,84	18	106,07	617,4	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	6	2,22	29,1	813
	Фиш- филе минтай	100	9,8	9	13,04	248	1 699,06
	Картофель по-деревенски	180	4,53	6	36,44	264,7	927,09
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		570	20,49	23	94,92	720	

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Митболы	100	13,99	9	15,33	126,4	1 436,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	64,4	932
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		570	24,75	17	87,78	542	

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Капуста квашеная с маслом	30	0,05	2	0,25	2,6	1 793,02
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	9	15,3	137,6	1 015
	Плов со свининой	200	16,1	11	28,54	311,54	1 018
	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,16		23,88	99,1	912,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		860	28,03	24	119,27	801,74	

(лист 7)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	30	0,62	1	3,24	26,7	812
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	10,54	18	30,4	392,7	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		540	17,03	21	97,06	681,4	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы соленные	30	0,24	1	0,51	3,9	1 006
	Тефтели мясные с рисом и соусом	100	1,65	6	7,99	115,6	1 062
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	9,5	201,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,6	128,6	705
	Желе ягодное	200	4		34	152	1 489,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		770	22,33	16	117,14	764,5	

(лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	2	1,95	12	811
	Биточек из курицы	100	10,93	7	12,24	203,8	255
	Фузилли отварные с зеленым соусом	180	7,61	5	39,58	258,4	516,06
	Компот из вишни	200	0,24		21,14	87,4	393
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		570	25,47	16	114,45	724,5	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Каша гречневая с мясом по-Купечески	250	15,72	15	33,2	386,8	1 020,09
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	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 Завтрак		550	23,15	22	110,99	721,5	
Итого за период		6 180	233	200	1 044	7 004	
Среднее значение за период		618	23,334	20	104,38	700,444	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____