

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 (обед)
1-4 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	11	3,25	212,7	437,06
	Рис отварной	150	3,83	6	20,03	128,6	991
	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		750	24,11	25	111,57	777,1	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Капуста квашеная с маслом	60	0,1		0,51	5,3	1 793,02
	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	9	14,5	156,3	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Паста сливочная с индейкой	200	12,7	13	32,3	369	1 633,11
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	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	720	24,21	24	115,78	820,7	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,77	4	8,69	71,7	1 163,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	9	10,94	99,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета куриная Сливочная	90	9,54	7	13,6	181,7	1 150
	Булгур с овощами	150	6,38	2	21,6	81,1	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	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	755	24,85	25	115,45	710,2	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фиш- филе минтай	100	9,3	7	19,04	228,6	1 699,06
	Картофель по-деревенски	150	3,78	6	30,37	238	927,09
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	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	765	24,29	25	104,35	803,1	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	60	1,1	5	17,85	124,8	1 154,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Митболы	90	12,59	8	2,09	113,8	1 436,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из кураги	200	0,16		24,52	80,6	932
	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		755	24,59	26	106,8	719,8	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Капуста квашеная с маслом	60	0,1	5	0,51	5,3	1 793,02
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Плов со свиной	200	14,1	12	28,85	293,65	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	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		830	24,03	24	110,2	731,85	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными и растительным маслом	60	0,86	4	4,01	52,7	818
	Суп "Кубанский"	200	11,26	8	24,2	159,8	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	7,58	10	29,12	314,2	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	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		710	24,62	24	114,17	761,6	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,77	4	8,69	49,7	1 228
	Щи "Новгородские" со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124,15
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с рисом с соусом	100	1,65	6	7,99	115,6	1 062
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	5,58	153,4	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	98	705
	Желе ягодное	200	4		34	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		965	23,9	25,13	114,19	822,3	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	1,01	6	5,57	81,2	1 128
	Суп овощной Минестроне	200	1,53	4	8,94	72,3	1 165,06
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	90	10,84	7	11,02	183,4	255
	Фузилли отварные с зеленым соусом	150	6,34	5	33,56	218,5	516,06
	Компот из вишни	200	0,24		21,14	87,4	393
	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		755	25,92	25	113,23	790,4	

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,52	4	5,97	64,1	14 519
	Суп картофельный с чечевицей	200	4,7	6	17,14	125	139,19
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Каша гречневая с мясом по-Купечески	200	12,58	12	30,5	309,5	1 020,09
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	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	715	25	25	114,31	760,5	
Итого за период		7720	245,52	248,13	1120,05	7697,55	
Среднее значение за период		772	24,552	24,813	112,005	769,755	

Составил _____ Петрова Ирина

Утвердил _____

