

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)
5-11 КЛАСС**

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет и старше 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	100	1,28	2	30,02	144,5	45
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	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 Обед		890	28,54	30	129,38	938,2	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше Обед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Капуста квашеная с маслом	100	0,16	1	0,85	8,8	1 793,02
	Суп-крем из разных овощей	250	5,33	11	18,13	195,4	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	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
	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 Обед		820	30,49	30	126,33	925	

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше 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	100	1,29	6	14,49	119,4	1 163,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	6	1,37	1	0,05	14,1	1 052
	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 Обед		896	29,79	29	131,05	848,6	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше 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	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	6	1,37	1	0,05	14,1	1 052
	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 Обед		896	29,28	30	117,25	948	

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше 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	100	1,83	9	29,75	208	1 154,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	6	1,37	1	0,05	14,1	1 052
	Митболы	100	13,99	7	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 Обед		896	28,92	31	124,77	884,6	

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше Обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Капуста квашеная с маслом	100	0,16	6	0,85	8,8	1 793,02
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	7	15,3	137,6	1 015
	Плов со свининой	200	16,1	13	28,54	327,3	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 Обед		930	28,14	28	119,87	823,7	

(лист 7)

Рацион: Меню 12 лет и старше 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	100	1,44	6	6,68	87,8	1 228
	Суп "Кубанский"	250	13	3	30,25	199,8	14 613,14
	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 Обед		860	30,85	29	130,75	942,3	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше 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	100	2,29	6	14,49	89,56	1 163,01
	Щи "Новгородские" со сметаной	250	1,9	6	4,14	132,5	124,15
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	6	1,37	1	0,05	14,1	1 052
	Тефтели мясные с рисом	100	1,65	6	5,99	115,6	1 062
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	9,5	156,54	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 Обед		1096	27,65	28	133,31	951,8	

(лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше 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	100	1,69	10	9,28	135,4	1 128
	Суп овощной Минестроне	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165,06
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,37	1	0,05	14,1	1 052
	Биточек из курицы	100	10,93	7	12,24	201,3	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 Обед		895	29,51	29	133	949,9	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше Обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,54	7	9,95	106,8	14 519
	Суп картофельный с чечевицей	250	5,87	6	21,42	156,3	139,19
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	6	1,37	1	0,05	14,1	1 052
	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	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		866	31,5	31	131,86	941,2	
Итого за период		9045	294,67	295	1277,57	9153,3	
Среднее значение за период		904,5	29,467	29,5	127,757	915,33	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____

