

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 двухразовое питание
(завтрак и обед)
5-11 КЛАСС**

Понедельник			Понедельник			Понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Пожарская	100	3,38	9	13,46	191,1	14 524,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	570	18,92	22	80,93	633,9	
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	
Итого за день		1465	48,43	51	213,93	1583,8	

Прием пищи			Наименование блюда			Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность			№ рецептуры								
									Белки			Жиры			Углеводы								
Завтрак																							
			Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным			250			12,59			12			43,25			337,9			848		
			Оладьи с топпингом			66			2,52			5			5,86			67,8			1 330,23		
			Чай с лимоном			200			0,06						15,16			59,9			686		
			Хлеб пшеничный			35			3,75			2			29,16			99,4			897		
Итого за Завтрак						551			18,92			19			93,43			565					
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 день						1417			50,42			50			225,29			1506,2					

Итого за период	14841	497,15	495,5	2173,07	15533,38	
Среднее значение за период	1484,1	49,715	49,55	217,307	1553,338	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	5,27	6	7,63	130,6	3
	Хлопья кукурузные с молоком	240	8,54	7	24,3	224,6	1 633,09
	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	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Итого за Завтрак		555	18,43	19	83,29	628	
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	
Итого за день		1445	46,97	49	212,67	1566,2	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и обед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Омлет запеченный или паровой	180	15,14	10	25,87	274,7	891
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	64	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		560	20,61	20	77,28	649,9	
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	
Итого за день		1380	51,1	50	203,61	1574,9	

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	4,16	3,25	24,57	144,3	935,04
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	11,22	14	26,51	195,6	235,05
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	115	1 899
	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	590	21,71	19,25	94,23	617,8	
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	
Итого за день		1486	51,5	48,25	225,28	1466,4	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица в сметанном соусе с куркумой	100	7,83	9	3,59	132,2	1 296,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,61	7	25,64	262,1	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	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	20,33	19	92,26	645,5	
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	
Итого за день		1446	49,61	49	209,51	1593,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	5,08	11	44,5	266,06	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Хлеб пшеничный	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		570	20,14	21	94,88	647,16	
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	
Итого за день		1466	49,06	52	219,65	1531,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,03	7	25,13	244,5	235,05
	Сырники	50	3,5	3	7,62	75,3	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
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		590	20,06	19	94,56	645,2	
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	
Итого за день		1520	48,2	47	214,43	1468,9	

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Паприкаш из свинины	100	10,32	11	3,59	198,56	14 666
	Рис отварной	180	4,59	7	28,54	160,8	991
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	14,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		660	21,25	20	89,43	670,46	
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	
Итого за день		1520	52,1	49	220,18	1612,76	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,19	8	10,46	141,56	883
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	4,16	3,25	24,57	144,3	935,04
	Горячий шоколад Хрутка	200	2,87	4	23,08	190	921
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	600	22,11	22,25	95,21	677,16	
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	
Итого за день		1696	49,76	50,25	228,52	1628,96	

Прием пищи			Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак									
Котлета Пожарская				100	3,38	9	13,46	191,1	14 524,01
Пюре картофельное				180	3,91	6	26,44	176,3	995
Чай с сахаром				200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
Маффин ванильный				60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
Хлеб пшеничный				30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак				570	18,92	22	80,93	633,9	
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	
Итого за день				1465	48,43	51	213,93	1583,8	

Прием пищи			Наименование блюда			Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность			№ рецептуры								
									Белки			Жиры			Углеводы								
Завтрак																							
			Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным			250			12,59			12			43,25			337,9			848		
			Оладьи с топпингом			66			2,52			5			5,86			67,8			1 330,23		
			Чай с лимоном			200			0,06						15,16			59,9			686		
			Хлеб пшеничный			35			3,75			2			29,16			99,4			897		
Итого за Завтрак						551			18,92			19			93,43			565					
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 день						1417			50,42			50			225,29			1506,2					

Итого за период	14841	497,15	495,5	2173,07	15533,38	
Среднее значение за период	1484,1	49,715	49,55	217,307	1553,338	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____