

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**



Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		570	18,92	22	80,93	633,9	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		895	29,51	29	133	949,9	
<b>Итого за день</b>		1465	48,43	51	213,93	1583,8	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		551	18,92	19	93,43	565	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		866	31,5	31	131,86	941,2	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		890	28,54	30	129,38	938,2	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		820	30,49	30	126,33	925	
<b>Итого за день</b>		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
	<b>Итого за Завтрак</b>		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
	<b>Итого за Обед</b>		896	29,79	29	131,05	848,6
<b>Итого за день</b>		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
	<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		896	29,28	30	117,25	948	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
	<b>Итого за Обед</b>		896	28,92	31	124,77	884,6
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		930	28,14	28	119,87	823,7	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		860	30,85	29	130,75	942,3	
<b>Итого за день</b>		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 пшеничная 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
	<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		1096	27,65	28	133,31	951,8	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>18,92</b>	<b>22</b>	<b>80,93</b>	<b>633,9</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>	<b>29,51</b>	<b>29</b>	<b>133</b>	<b>949,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>48,43</b>	<b>51</b>	<b>213,93</b>	<b>1583,8</b>	

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>551</b>	<b>18,92</b>	<b>19</b>	<b>93,43</b>	<b>565</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>866</b>	<b>31,5</b>	<b>31</b>	<b>131,86</b>	<b>941,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1417</b>	<b>50,42</b>	<b>50</b>	<b>225,29</b>	<b>1506,2</b>	

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 \_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643115

Владелец Тимошкина Анна Сергеевна

Действителен с 14.03.2025 по 14.03.2026