

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 123



О.В. Старикова

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 родительской платы 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							
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Лимонад апельсиновый	200	0,26		25,08	103,3	14 539,89
	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	22,58	38	121,02	795,4	
Итого за день		550	22,58	38	121,02	795,4	

(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							
	Паста сливочная с индейкой	200	17,7	26	32,3	403,6	1 633,11
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	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 Завтрак		580	23,27	29	105,7	749	
Итого за день		580	23,27	29	105,7	749	

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак Неделя: 1 День: среда (лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,16	17,8	812
	Котлета куриная Сливочная	100	21,72	5	15,11	201,9	1 150
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	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		560	36,18	13	129,87	773,3	
Итого за день		560	36,18	13	129,87	773,3	

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак Неделя: 1 День: четверг (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фиш- филе минтай	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,06
	Картофель по-деревенски	180	4,53	13	36,44	285,6	927,09
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	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	29,7	43	97,03	841,1	
Итого за день		550	29,7	43	97,03	841,1	

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	Люля-кебаб по-школьному	100	25,55	9	1,92	187,8	1 657,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Кисель	200			24	95	1 796,01
	Печенье в индивидуальной упаковке	30	1,12	5	15,96	109	1 746,01
	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		580	37,41	23	116,19	759,4	
Итого за день		580	37,41	23	116,19	759,4	

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	Плов со свининой	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Компот из яблок и апельсин	200	0,26		20	97,8	1 473
	Сырники	50	3,5	3	7,62	75,3	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		540	27,86	48	123,79	935,7	
Итого за день		540	27,86	48	123,79	935,7	

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	392,7	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Печенье в индивидуальной упаковке	30	1,12	5	15,96	109	1 746,01
	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	41,21	21	124,11	792,1	
Итого за день		550	41,21	21	124,11	792,1	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с рисом с соусом	100	9,64	19	6,39	233,1	1 062
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Желе ягодное	200	5,41		32,58	156,3	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 Завтрак		730	31,94	30	160,15	1018,9	
Итого за день		730	31,94	30	160,15	1018,9	

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек из курицы	100	20,93	7	12,24	203,8	255
	Фузилли отварные с зеленым соусом	180	7,61	5	45,44	262,1	516,06
	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	25	5,35	2	41,65	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		590	50,59	34	139,46	866,9	
Итого за день		590	50,59	34	139,46	866,9	

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, запеченная с сыром.	100	24,54	11		254	1 229,1
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	41,65	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Завтрак	555	36,17	20	107,92	751,4	
Итого за день		555	36,17	20	107,92	751,4	
Итого за период		6 075	336,91	299	1225,24	1049,8	
Среднее значение за период		607,5	33,7	29,9	122,5	826,8	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____