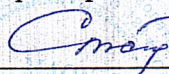


Согласовано

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 субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
5-11 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет 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 | 11 | 3,61 | 186,98 | 437,06 |
| | Рис припущенный | 180 | 5,32 | 7 | 34,4 | 194,4 | 512 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | | 14,54 | 101,7 | 928 |
| | 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 | 23,67 | 21 | 100,42 | 674,38 | |

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|----------------------------|-----------|------------------|--------------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Паста сливочная с индейкой | 250 | 14,6 | 12 | 22,6 | 273,6 | 1 633,11 |
| | Морс ягодный | 200 | 0,24 | | 27,7 | 114,3 | 1 242 |
| | Яблоки свежие | 120 | 0,52 | 1 | 9,74 | 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 | | 620 | 20,17 | 15 | 93 | 619 |

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 1

День: среда

| 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 | 12 | 11 | | 265 | 1 027,53 |
| | Омлет запеченный или паровой | 180 | 11,54 | 9 | 5,87 | 174,58 | 891 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 27,62 | 128,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 3,21 | 1 | 24,99 | 85,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | | 550 | 30,39 | 23 | 75,19 | 748,88 |

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------|------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Фиш- филе минтай | 100 | 14,3 | 7 | 14,3 | 205,9 | 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 | 25,7 | 23 | 102,29 | 698,1 | |

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-----------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Биточек куриный | 100 | 11 | 6 | 7,2 | 255 | 1 308,17 |
| | Фузилли отварные с зеленым соусом | 180 | 3,61 | 5 | 25,47 | 156,9 | 516,06 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 60,2 | 971 |
| | Маффин ванильный | 60 | 8,22 | 6 | 9,54 | 154,5 | 806,13 |
| | 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 | | 590 | 27,74 | 19 | 91,17 | 762,4 | |

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Рыба, запеченная с сыром | 100 | 11,54 | 11 | 5 | 216,9 | 1 229,1 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,91 | 8 | 20,68 | 199 | 995 |
| | Морс ягодный | 200 | 0,24 | | 17,7 | 114,3 | 1 242 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 5,35 | 2 | 41,65 | 142 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | | 550 | 23,59 | 22 | 99,58 | 749,9 |
| Итого за период | | 5820 | 247,98 | 211 | 975,85 | 7146,8 | |
| Среднее значение за период | | 582 | 24,798 | 21,1 | 97,585 | 714,68 | |

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____