

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 (обед)
5-11 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет Обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый консервированный	70	2,17	2	4,55	28	811
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	11	3,61	236,3	437,06
	Рис припущенный	180	5,32	7	34,4	194,4	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		850	29,3	28	115,18	833,8	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет Обед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-крем из разных овощей	250	5,33	14	15,12	195,4	960
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	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 Обед		890	28,09	29	123,74	894,4	

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет Обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	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	12	11		265	1 027,53
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,97	6	36,02	211,5	822
	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 Обед		846	30,92	29	123,39	959,9	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет Обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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	14,3	7	14,3	309,25	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 Обед		806	29,77	30	120,14	954,75	

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет Обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Солянка домашняя со сметаной	250	3,73	8	9,54	154,6	157
	Биточек куриный	100	11	6	7,2	255	1 308,17
	Фузилли отварные с зеленым соусом	180	3,61	5	45,44	186,58	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 Обед		840	31,47	27	120,68	946,68	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет Обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с чечевицей	250	5,87	6	17,42	156,3	139,19
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	6	1,37	1	0,05	14,1	1 052
	Рыба, запеченная с сыром	100	11,54	11	5	216,9	1 229,1
	Пюре картофельное	180	3,91	8	26,44	199	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	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 Обед		806	30,83	29	132,81	920,3	
Итого за период		8550	296,01	290	1242,58	9100,65	
Среднее значение за период		855	29,601	29	124,258	910,065	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____