

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 двухразовое питание
(завтрак и обед)**

5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Хлопья кукурузные с молоком	250	14,54	13	34,4	215,68	1 633,09
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Чай ягодный	200	0,1		8	60,2	971
	Печенье в индивидуальной упаковке	30	1,12	5	15,96	109	1 746,01
	Хлеб ржаной	25	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		625	18,79	19	84,67	550,58	
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	
Итого за день		1475	48,09	47	199,85	1384,38	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 1

День: вторник

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
	Голубцы Ленивые	100	7,48	10		205	1 027,19
	Пюре картофельное	180	3,59	6	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	64	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		560	20,8	21	80,35	684	
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	
Итого за день		1450	48,89	50	204,09	1578,4	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 1

День: пятница

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	200	12,64	15	28,43	355	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	98	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		560	20,11	19,25	93,99	682,5	
Обед	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
	Люля-кебаб по-школьному	100	15	10	16,73	215,9	1 657,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Печенье, шт	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 Обед		836	30,13	31	127,37	899,1	
Итого за день		1396	50,24	50,25	221,36	1581,6	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая с маслом сливочным	250	11,66	12	35,71	362	845
	Сырники	50	3,5	4	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		550	20,01	19	93,03	646,6	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	7	18,3	157,86	1 015
	Плов со свининой	220	16,71	19	36,68	402,56	1 018
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	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		840	27,48	28	115,7	848,02	
Итого за день		1390	47,49	47	208,73	1494,62	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Пожарская	100	10,38	11	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	64	14 539,27
	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	21,32	20	94,27	622,7	
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	
Итого за день		1390	52,79	47	214,95	1569,38	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	245	16,66	19	41,68	405	891
	Оладьи с топпингом	66	0,86	3	6,66	68,6	1 330,23
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	98	686
	Хлеб пшеничный	40	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		551	20,79	23	88,49	656,8	
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 день		1357	51,62	52	221,3	1577,1	
Итого за период		14221	499,47	492,5	2106	15452,61	
Среднее значение за период		1422,1	49,947	49,25	210,6	1545,261	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____