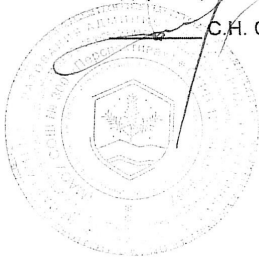


Согласовано
Директор МАОУ СОШ №300
С.Н. Сомов



Утверждаю директор



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед) 5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое Екатери							
Неделя: 1							
День: понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	555	11,26	11	63,85	527,7	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Плов со свиной	250	15,95	22	43,5	460	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	805	26,01	31	120,01	940,6	
Итого за день		1 360	37,27	42	183,86	1468,3	

(лист 2)

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое Екатери							
Неделя: 1							
День: вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	40	0,32		1,12	6	836
	Котлета из мяса кур Удачная	100	14,59	7	11,14	155,4	5 859,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	24,22	13	76,7	528,5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Азу из курицы	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	815	27	26	161,42	993,9	
Итого за день		1 365	51,22	39	238,12	1522,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	18	3,8	305,3	891
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Итого за Завтрак	550	22,82	19	55,68	600,1	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Картофель запеченный	180	3,96	7	32,27	205,9	1 317
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	815	37,32	25	107	794,4	
Итого за день		1 365	60,14	44	162,68	1394,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики с яблоком	80	3,75	5	8,74	101,2	1 330,17
	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	240	11,19	10	53,48	347,5	845
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	16,54	16	90,72	587,1	
Обед	Суп Харчо	250	1,76	6	12,25	157,1	577,07
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	805	35,47	19	124,24	866,9	
Итого за день		1 355	52,01	35	214,96	1454	

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое Екатери Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	40	0,44		5,5	49,5	835
	Чахохбили.	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,02
	Булгур рассыпчатый	180	0,84	1	6,03	36	1 000,02
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	16,96	14	32,86	316,9	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Митболы	80	11,19	10	1,86	101,1	1 436,01
	Соус молочный	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	805	25,07	27	106,17	728,4	
Итого за день		1 355	42,03	41	139,03	1045,3	

(лист 6)

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое Екатери Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	240	6,12	8	38,02	246,8	235,05
	Сырники	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	13,6	15	75,72	506,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Свинина по-мексикански	100	11,41	28	4,07	310,3	437,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	825	35,32	42	149,85	1130	
Итого за день		1 375	48,92	57	225,57	1636,4	

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое Екатери

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек из мяса Акварелька	90	14,98	11	12,43	211,3	5 817
	Соус томатный	50	0,31	2	2,89	27,8	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	28,08	21	102,17	719	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9	1 175
	Курица по Сицилийски	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024,03
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	835	33,38	23	131,79	986,3	
Итого за день		1 385	61,46	44	233,96	1705,3	

(лист 8)

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое Екатери

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Янтарная из пшена с яблоками	240	0,75	1	9,33	49,7	874,01
	Блинчики с вишней	80	3,75	5	8,74	101,2	1 330,13
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	6,2	7	37,07	255,9	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6	255
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Булгур с овощами	180	1,83		9,33	2,8	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	815	31,53	17	104,07	667,8	
Итого за день		1 365	37,73	24	141,14	923,7	

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое Екатери

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	40	0,32		1,12	6	836
	Птица запеченная	100	29,73	18	1,6	288,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	39,22	24	75,82	695	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Рыба запеченная с томатами	100	10,44	4	2,39	87,6	135,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед	805	27,35	19	86,69	626,1		
Итого за день	1 355	66,57	43	162,51	1321,1		

(лист 10)

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое Екатери

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Омлет запеченный или паровой	180	18,14	16	3,42	274,7	891
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		20,24	82,3	925
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	20,59	17	52,05	560,3	
Обед							
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1	1 336,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	35,83	41	121,92	1046,1	
Итого за день		1 365	56,42	58	173,97	1606,4	
Итого за период		13 645	513,77	427	1875,8	14077,4	
Среднее значение за период		1 364,5	51,4	42,7	187,6	1407,7	

Составил _____

Утвердил _____