



Согласовано
Директор МАОУ СОШ №300
С.Н. Сомов



Утверждаю директор
ООО «Азбука питания»
Е.А. Широканова

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ШУ 300 12 и старше (завтрак) ЕКБ РП		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Московская	100	14,27	15	10,51	240,7	1 161
	Соус томатный	40	0,24	1	2,31	22,2	1 126
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Завтрак		550	24,96	22	92,9	700,2	

(лист 2)

Рацион: ШУ 300 12 и старше (завтрак) ЕКБ РП		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	13,13	7	10,03	139,8	5 859,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Завтрак	500	20,96	14	66,73	478,5	

(лист 3)

Рацион: ШУ 300 12 и старше (завтрак) ЕКБ РП		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	180	18,14	16	3,42	274,7	891
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,62	7	34,62	238,8	1 003
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	560	28,94	24	78,16	720,3	

(лист 4)

Рацион: ШУ 300 12 и старше (завтрак) ЕКБ РП		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
	Рыба тушеная с овощами	100	13,93	6	5,7	139,3	1 070,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		570	31,06	19	126,98	821,8	

(лист 5)

Рацион: ШУ 300 12 и старше (завтрак) ЕКБ РП			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	150	0,7	1	5,02	30	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
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Завтрак		550	19,37	15	46,4	391,6	

(лист 6)

Рацион: ШУ 300 12 и старше (завтрак) ЕКБ РП			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769,12
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	28,32	35	102,46	821,3	

(лист 7)

Рацион: ШУ 300 12 и старше (завтрак) ЕКБ РП			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	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	28,76	21	106,99	742,9	

(лист 8)

Рацион: ШУ 300 12 и старше (завтрак) ЕКБ РП			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчик с вишней	80	5,22	10	30,31	225,8	1 687
	Бигус	210	18,27	18	10,28	274,4	1 191,03
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	27,74	30	74,14	685,9	

(лист 9)

Рацион: ШУ 300 12 и старше (завтрак) ЕКБ РП			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	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	40,5	24	82,8	732,1	

(лист 10)

Рацион: ШУ 300 12 и старше (завтрак) ЕКБ РП			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка сахарная	75	5,66	6	46,07	186,1	775,01
	Фритата с брокколи	220	15,13	2	1,3	331,4	14 562
	Напиток апельсиновый или	200	0,14		20,24	82,3	925
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Завтрак	555	24,98	10	94,66	758,7	

Составил _____ Петрова Ирина Ан

Утвердил _____