



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: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Московская.	100	15,85	17	11,68	267,4	1 161
	Соус томатный	40	0,24	1	2,31	22,2	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	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	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	26,54	24	94,07	723,9	
Итого за день		550	26,54	24	94,07	723,9	

(лист 2)

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате

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
	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	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	22,42	14	67,84	491,1	
Итого за день		550	22,42	14	67,84	491,1	

(лист 3)

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Свекла отварная с маслом растительным	30	0,44	3	2,6	34,8	1 841
		Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
		Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
		Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
		Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
		Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак			540	19,94	39	97,93	776	
Итого за день			540	19,94	39	97,93	776	

(лист 4)

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате

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
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		570	33,61	20	141,53	899,5	
Итого за день		570	33,61	20	141,53	899,5	

(лист 5)

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	40	0,44		1,56	9,6	835
	Чахохбили.	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,02
	Булгур рассыпчатый	150	0,7	1	5,02	299,8	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	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	19,37	15	42,46	618,5	
Итого за день		550	19,37	15	42,46	618,5	

(лист 6)

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате			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	
Итого за день		550	28,32	35	102,46	821,3	

(лист 7)

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате			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	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	28,76	21	106,99	739,8	
Итого за день		550	28,76	21	106,99	739,8	

(лист 8)

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате			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	19,19	19	10,79	288,2	1 191
	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	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	28,66	31	74,65	696,7	
Итого за день		550	28,66	31	74,65	696,7	

(лист 9)

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате			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	22,98	39	1,22	378,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	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	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	33,75	45	82,42	819,1	
Итого за день		550	33,75	45	82,42	819,1	

(лист 10)

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка сахарная	60	4,53	5	36,85	148,9	775,01
	Биточек из свинины	90	14,98	8	4,33	167,2	466
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		20,24	82,3	925
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	24,87	21	112,13	708,1	
Итого за день		550	24,87	21	112,13	708,1	
Итого за период		5 510	266,24	265	922,48	7294	
Среднее значение за период		551	26,6	26,5	92,2	729,4	

Составил _____

Утвердил _____