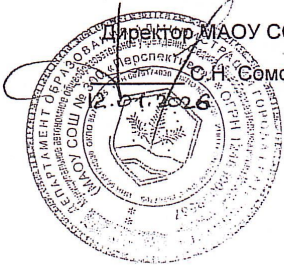


Согласовано

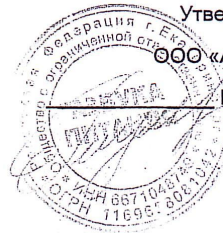
Директор МАОУ СОШ №300



О.Н. Сомов

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 и старше 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	200/40	7,12	7	36,92	228,8	1 633,09
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Печенье в индивидуальной упаковке	30	1,12	5	15,96	109	1 746,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак		610	19,16	19	130	760,8
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гуляш из мяса свинины	50/50	11,17	28	3,61	238,3	437,06
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Лимонад апельсиновый	200	0,26		25,08	103,3	14 539,89
	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	26,81	44	139,42	964,2
Итого за день		1 450	45,97	63	269,42	1725	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше 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	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Голубцы Ленивые (свинина)	100	7,2	5	6,02	256	967
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	68	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак		550	18,39	17	65,17	696,8
Обед	Суп-крем из разных овощей	250	6,33	11	18,13	195,4	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Паста сливочная с индейкой	200	17,7	26	32,3	403,6	1 633,11
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	876
	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	30,9	40	131,64	984,4
Итого за день		1 390	49,29	57	196,81	1681,2	

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	240	24,19	27	7,82	423,3	891
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	115	1 899
	Мандарины	80	0,64		6	64	975
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак		550	26,9	28	29,93	680,5
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	174,5	1 021
	Котлета куриная Сливочная	100	21,72	5	15,11	251,6	1 150
	Орзотто с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	911,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	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	34,32	25	123,4	955,4	
Итого за день		1 390	61,22	53	153,33	1635,9	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из кукурузы	60	1,23	4	7,45	69,5	1 187
	Горбуша, запеченная под маринадом	100	12,38	9	22,38	226,7	1 633,48
	Картофель по-деревенски	180	4,53	13	36,44	285,6	927,09
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	66	14 539,27
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
Итого за Завтрак		565	19,59	27	83,18	713	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Курица в сметанном соусе с куркумой	50/50	17,33	5	3,59	252,3	1 296,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	115,3	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	800	34,51	19	118,38	960,2	
Итого за день		1 365	54,1	46	201,56	1673,2	(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше 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	200	8,64	9	43,92	293,4	302
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	125	2,51	2	4,4	249	935,04
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	555	12,75	12	76,82	660,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Люля-кебаб по-школьному (свинина, филе куриной грудки)	100	25,55	9	1,92	239	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	Кисель	200	0,01		7,6	118,5	1 318
	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	800	38,54	28	107,39	952,4	
Итого за день		1 355	51,29	40	184,21	1633,2	(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	11,66	10	55,71	362	845
	Сырники	50	3,5	3	7,62	75,3	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1	930,13
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	18,46	16	112,11	689,8	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Плов со свиной	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018
	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,16		23,88	99,1	912,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	876
	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	870	31,05	54	144,88	1099,8	
Итого за день		1 420	49,51	70	256,99	1789,6	

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Жарков по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	463,5	1 026
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Итого за Завтрак	550	36,48	16	75,54	681,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп "Кубанский"	200	10,96	2	24,2	159,8	14 613,14
	Паприкаш из свинины	50/50	10,32	19	3,59	226,1	14 666
	Булгур рассыпчатый	180	0,84	1	6,03	359,8	1 000,02
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед	800	29,04	27	103,19	1063,9		
Итого за день	1 350	65,52	43	178,73	1674,5		

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,62	6	31,68	265	235,05
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Горячий шоколад Хрутка	200	2,87	4	23,08	190	921
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	555	12,5	13	71,66	680,2	
Обед	Щи "Новгородские" со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124,15
	Тефтели мясные с рисом и соусом	80/20	9,64	19	6,39	186	1 062
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	245	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Булочка сахарная	60	4,53	5	36,85	148,9	775,01
	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	32,89	40	172,81	976,8	
Итого за день	1 395	45,39	53	244,47	1657		

(лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Пожарская (филе куриной грудки, индейка)	100	3,38	14	13,46	221,3	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
	Маффин ванильный	60	6,22	6	9,54	154,5	806,13
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
	Итого за Завтрак	565	16,96	27	66,35	681,3	
Обед	Суп овощной Минестроне	250	1,91	4	11,17	176,4	1 165,06
	Биточек из курицы	100	20,93	7	12,24	203,8	255
	Фузилли отварные с зеленым соусом	180	7,61	5	45,44	262,1	516,06
	Кисель	200	0,01		7,5	118,5	1 318
	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	800	37,29	19	124,32	952,1	
Итого за день	1 365	54,25	46	190,67	1633,4		

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше 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	24,69	28	7,99	427	891
	Оладьи с топленым	75	2,86	4	6,66	115	1 330,23
	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	29,11	33	42,31	680,1	
Обед	Суп картофельный с чечевицей	250	5,87	6	21,42	198,3	139,19
	Горбуша, запеченная с сыром	100	24,54	11		254,36	1 229,1
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,6	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	142	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	64,8	1 148
	Итого за Обед	800	41,39	26	123,43	952,36	
Итого за день	1 350	70,5	59	165,74	1281,6		
Итого за период	13830	547,04	530	2041,93	16384,6		
Среднее значение за период	1383	54,7	53	204,2	1638,46		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443738

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен с 07.05.2025 по 07.05.2026