

Согласовано



Директор МАОУ СОШ с УИОП № 53

М.А. Власова



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 двухразовое питание
(завтрак и обед)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12л и старше (комплекс) ЕКБ ШУ 5

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	220	7,91	9	34,97	266,9	883
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	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	10,01	10	63,77	445,2	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Плов со свиной	220	17,71	41	53,66	562,6	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	50	4,25	2	24,25	134,5	1 148
Итого за Обед		800	30,44	51	148,67	1070,7	
Итого за день		1 350	40,45	61	212,44	1515,9	

(лист 2)

Рацион: Меню 12л и старше (комплекс) ЕКБ ШУ 5

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Московская с соусом красным основным	110	13,47	12	21,5	195,7	1 928,6
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	50	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	18,24	21	86,22	603,9	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек куриный с соусом белым	110	18,51	24	26,37	219	1 908
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		830	36,95	32	129,52	928,1	
Итого за день		1 380	55,19	53	215,74	1532	

Рацион: Меню 12л и старше (комплекс) ЕКБ ШУ 5 Неделя: 1

День: среда

Рацион: Меню 12л и старше (комплекс) ЕКБ ШУ 5			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	22	4,56	366,3	891
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	32,52	30	69,69	782,8	
Обед							
	Маринад овощной	30	0,29	2	2,48	38,4	817
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	16,44	14	10,6	233,2	1 927,13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	830	34,54	30	141,99	1002,6	
Итого за день		1 385	67,06	60	211,68	1785,4	

(лист 4)

Рацион: Меню 12л и старше (комплекс) ЕКБ ШУ 5 Неделя: 1

День: четверг

Рацион: Меню 12л и старше (комплекс) ЕКБ ШУ 5			Неделя: 1		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	30	8,07	8		108,9	97
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		565	30,57	43	88,84	832,6	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Шницель из мяса птицы с соусом красным основным	110	3,44	10	21,5	165,1	1 919,01
	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	35	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед		845	17,83	23	126,32	786,9
Итого за день		1 410	48,4	66	215,16	1619,5	

Рацион: Меню 12л и старше (комплекс) ЕКБ ШУ 5 Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	100	8,37	8	13,82	130,3	1 559,04
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,9	9	20,23	200,2	1 013
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	20,14	21	71,84	564,9	
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
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1 023
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	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		835	31,53	24	124,02	896,5	
Итого за день		1 395	51,67	45	195,86	1461,4	

Рацион: Меню 12л и старше (комплекс) ЕКБ ШУ 5 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	250	6,38	8	39,61	282	235,05
	Блинчики с яблоком	80	4,89	5	8,74	111,2	1 330,17
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	560	12,83	14	76,01	531,3	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Московская с соусом	110	12,12	11	1,16	173,1	1 927,6
	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	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	830	32,31	24	136,95	886,3	
Итого за день	1 390	45,14	38	212,96	1417,6		

Рацион: Меню 12л и старше (комплекс) ЕКБ ШУ 5 Неделя: 2

День: вторник

Рацион: Меню 12л и старше (комплекс) ЕКБ Шу 5							
Неделя: 2							
День: вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета Деревенская с соусом красным основным	110	14,69	13	30	415,7	1 928,13
	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
	Батон	50	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	27,94	23	89,6	685,7	
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
	Плов с мясом птицы	220	13,84	13	42,61	340,4	1 020
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	24,25	134,5	1 148
Итого за Обед		800	26,28	23	139,29	889,2	
Итого за день		1 350	54,22	46	228,89	1574,9	

Рацион: Меню 12л и старше (комплекс) ЕКБ ШУ 5 Неделя: 2

День: среда

Рацион: Меню 12л и старше (комплекс) ЕКБ ШУ 5			Неделя: 2		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	240	8,07	10	34,55	265,7	850
	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 лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	15,41	17	80,91	558,4	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Биточек куриный с соусом томатный	110	16,53	23	68,34	197	1 908
	Булгур с овощами	180	18,29	4	93,26	27,7	1 000,05
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный	40	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Обед	830	43,91	32	145,17	553	
Итого за день		1 380	59,32	49	226,08	1111,4	

Рацион: Меню 12л и старше (комплекс) ЕКБ ШУ 5 Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Птица запеченная	90	26,75	16	1,44	259,9	1 237
	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
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	110	976
Итого за Завтрак		650	36,66	23	80,58	737	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	1 058
	Рыба запеченная в омлете	100	8,83	10	7,3	159,7	338
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	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		835	23,68	25	118,36	815,1
Итого за день		1 485	60,34	48	198,94	1552,1	

(лист 10)

Рацион: Меню 12л и старше (комплекс) ЕКБ ШУ 5 Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета Полтавская с соусом красным основным	110	14,81	20	1,66	180,3	1 908,04
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	50	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		580	27	34	97,94	842,4	
Обед							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	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		835	35,89	44	147,97	1076,1	
Итого за день		1 415	62,89	78	245,91	1918,5	
Итого за период		13 940	544,68	544	2163,66	15488,7	
Среднее значение за период		1 394	54,5	54,4	216,4	1548,9	

Составил _____

Утвердил _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460052

Владелец Власова Марина Алексеевна

Действителен с 05.03.2025 по 05.03.2026