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 ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА

за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)

5-11 КЛАСС

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет Завтрак **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	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	40	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		550	20,56	37	106,11	739,9	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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	976
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		580	23,27	29	105,7	749	

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	20	1,23	2	6,48	53,4	812
	Котлета куриная Сливочная с соусом	100	12	10		275	1 027,53
	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	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	23,64	23	101,19	831,4	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фиш- филе минтай	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,06
	Картофель по-деревенски	180	4,53	13	36,44	285,6	927,09
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	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 Завтрак		550	29,7	43	97,03	841,1	

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Люля-кебаб по-школьному	100	25,55	9	1,92	237	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	Кисель	200	0,01		7,6	115	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 Завтрак		550	36,64	22	98,25	814,4	

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов со свининой	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Компот из яблок и апельсин	200	0,26		20	97,8	1 473
	Мандарины	80	0,64		6	75	975
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		550	23,42	43	112,62	871,2	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак **Неделя:** 2 **(лист 7)**

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	1,05	3	5,95	56,2	818
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	382,6	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	118	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		550	39,12	18	99,19	692,6	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак **Неделя:** 2 **(лист 8)**

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели мясные с рисом и соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Желе ягодное	200	54,12		11	152	1 489,02
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		730	72,89	18	142,66	897,5	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак **Неделя:** 2 **(лист 9)**

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек куриный	100	15,07	17	7,2	275	1 308,17
	Фузилли отварные с зеленым соусом	180	7,61	5	45,44	262,1	516,06
	Кисель	200	0,01		7,6	115	1 318
	Хлеб пшеничный	40	5,35	2	41,65	142	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	30,59	25	116,44	871,8	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак **Неделя:** 2 **(лист 10)**

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба, запеченная с сыром	100	24,54	11		276	1 229,1
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	199	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	40	5,35	2	41,65	142	897
	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		550	36,17	20	107,92	796,1	
Итого за период		5710	336	278	1087,11	8105	
Среднее значение за период		571	33,6	27,8	108,711	810,5	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 420502793597792532130084521387219251871394600 52

Владелец Власова Марина Алексеевна

Действителен С 05.03.2025 по 05.03.2026