

Согласовано

Директор MAOY COШ 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 двухразовое питание
(завтрак и обед)
5-11 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

| Рацион: Меню 12 лет 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 | 240 | 8,54 | 8 | 44,3 | 274,6 | 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 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 645 | 21,63 | 20 | 139,43 | 806,1 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный | 50 | 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 | 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 | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 830 | 26,81 | 44 | 139,42 | 964,2 | |
| Итого за день | | 1475 | 48,44 | 64 | 278,85 | 1770,3 | |

(лист 2)

| Рацион: Меню 12 лет 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 | 30 | 4,19 | 3 | 10,29 | 88,7 | 810 |
| | Голубцы Ленивые с соусом | 100 | 12 | 10 | | 205 | 1 027,19 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,91 | 6 | 26,44 | 178,3 | 995 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 6,5 | 64 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 3,21 | 1 | 24,99 | 85,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 25,64 | 21 | 80,35 | 684 | |
| Обед | Суп-крем из разных овощей | 250 | 6,33 | 11 | 18,13 | 195,4 | 960 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 2,59 | | 15,62 | 80 | 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 | 120 | 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 Обед | | 830 | 32,19 | 40 | 139,45 | 1024,4 | |
| Итого за день | | 1390 | 57,83 | 61 | 219,8 | 1708,4 | |

(лист 3)

| Рацион: Меню 12 лет 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 | 24,69 | 28 | 7,99 | 405 | 891 |
| | Мандарины | 80 | 0,64 | | 6 | 75 | 975 |
| | Напиток Каркаде | 200 | 0,57 | | 3,61 | 115 | 1 899 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 24,99 | 85,2 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 29,11 | 29 | 42,59 | 680,2 | |
| Обед | Кукуруза консервированная | 20 | 1,23 | 2 | 6,48 | 53,4 | 812 |
| | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250 | 1,91 | 7 | 13,68 | 124,4 | 1 021 |
| | 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 | 0,88 | | 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 Обед | | 800 | 25,55 | 30 | 114,87 | 955,8 | |
| Итого за день | | 1350 | 54,66 | 59 | 157,46 | 1636 | |

(лист 4)

| Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед | | Неделя: 1 | | | День: четверг | | |
|------------------------------------|---|-------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Салат из отварной свеклы с сыром | 50 | 3,05 | 4 | 4,02 | 62,3 | 1 157 |
| | Курица в сметанном соусе с куркумой | 100 | 17,33 | 5 | 3,59 | 210 | 1 296,07 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,61 | 5 | 45,44 | 262,1 | 516 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 6,5 | 64 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 3,21 | 1 | 24,99 | 85,2 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 31,4 | 15 | 84,54 | 683,6 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,9 | 6 | 9,14 | 132,5 | 124 |
| | 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 Обед | | 800 | 31,6 | 49 | 106,17 | 973,6 | |
| Итого за день | | 1355 | 63 | 64 | 190,71 | 1657,2 | |

Рацион: Меню 12 лет 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 | 125 | 2,51 | 2 | 4,4 | 147 | 935,04 |
| | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 8,64 | 9 | 43,92 | 355 | 302 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 98 | 971 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 3,21 | 1 | 24,99 | 85,2 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 14,46 | 12 | 89,31 | 685,2 | |
| Обед | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 2,7 | 6 | 17,8 | 139,2 | 1 030 |
| | 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 Обед | | 800 | 39,34 | 28 | 116,05 | 953,6 | |
| Итого за день | | 1350 | 53,8 | 40 | 205,36 | 1638,8 | |

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша гречневая 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 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 24,99 | 85,2 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 20,17 | 16 | 124,6 | 696,8 | |
| Обед | Суп-лапша на курином бульоне | 250 | 5,48 | 6 | 15,3 | 137,6 | 1 015 |
| | 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 |
| | Яблоки свежие | 120 | 0,48 | | 11,76 | 88 | 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 Обед | | 840 | 28,74 | 49 | 133,68 | 1021,8 | |
| Итого за день | | 1 390 | 48,91 | 65 | 258,28 | 1718,6 | |

(лист 7)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Кукуруза консервированная | 20 | 1,23 | 2 | 6,48 | 53,4 | 812 |
| | Паприкаш из свинины | 100 | 10,32 | 19 | 3,59 | 226,1 | 14 666 |
| | Рис припущенный | 180 | 4,32 | 7 | 44,46 | 264,5 | 512 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 60,2 | 971 |
| | 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 | 19,18 | 29 | 95,52 | 689,4 | |
| Обед | Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным | 50 | 1,05 | 3 | 5,95 | 56,2 | 818 |
| | Суп "Кубанский" | 250 | 13,7 | 3 | 30,25 | 199,8 | 14 613,14 |
| | Жаркое по-домашнему с мясом птицы | 250 | 33,15 | 13 | 36,4 | 342,8 | 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 Обед | | 800 | 52,82 | 21 | 129,44 | 852,6 | |
| Итого за день | | 1350 | 72 | 50 | 224,96 | 1573 | |

(лист 8)

| Рацион: Меню 12 лет 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 | 262 | 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 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 3,21 | 1 | 24,99 | 85,2 | 897 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 14,21 | 13 | 84,15 | 684,2 | |
| Обед | Ши "Новгородские" со сметаной | 250 | 1,9 | 6 | 9,14 | 132,5 | 124,15 |
| | 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 Обед | 980 | 74,79 | 24 | 466,58 | 1030 | |
| Итого за день | 1530 | 89 | 37 | 550,73 | 1714,2 | | |

(лист 9)

| Рацион: Меню 12 лет Завтрак и обед | | Неделя: 2 | | | День: четверг | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Котлета Пожарская с соусом | 100 | 12,9 | 10 | | 201 | 1 027,23 |
| | 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 | 8,22 | 6 | 9,54 | 154,5 | 806,13 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 3,21 | 1 | 24,99 | 85,2 | 897 |
| | Итого за Завтрак | 565 | 28,44 | 23 | 67,47 | 681 | |
| Обед | Суп овощной Минестроне | 250 | 1,91 | 4 | 11,17 | 90,4 | 1 165,06 |
| | Биточек куриный с соусом | 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 Обед | 800 | 32,5 | 29 | 127,61 | 962,2 | |
| Итого за день | 1365 | 60,94 | 52 | 195,08 | 1643,2 | | |

(лист 10)

| Рацион: Меню 12 лет 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 | 385 | 891 |
| | Оладьи с топplingом | 75 | 2,86 | 4 | 6,66 | 115 | 1 330,23 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | | 15,16 | 98 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 24,99 | 85,2 | 897 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 30,82 | 33 | 54,8 | 683,2 | |
| Обед | Суп картофельный с чечевицей | 250 | 5,87 | 6 | 21,42 | 156,3 | 139,19 |
| | 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 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 800 | 42,04 | 26 | 129,34 | 965,3 | |
| Итого за день | 1350 | 72,86 | 59 | 184,14 | 1648,5 | | |
| Итого за период | 14 035 | 621,44 | 551 | 2465,37 | 16708,2 | | |
| Среднее значение за период | 1 403,5 | 62,1 | 55,1 | 246,5 | 1670,82 | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460052

Владелец Власова Марина Алексеевна

Действителен с 05.03.2025 по 05.03.2026