



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 62

Ж В Арбанова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026-2027 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	15,72	16,44	47,83	280,1	235,05
	Блинчики	50	1,91	2,38	4,44	151,4	1 330,2
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	19,25	19,75	83,75	587,5	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	0,83	4,44	6,36	142,1	1 021
	Чикенбол со сметанно-томатным соусом	90	12,5	11,28	19,99	150,1	1 026,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	9,33	26,42	218,5	516
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	975
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		860	26,95	27,75	117,25	822,3	
Итого за день		1360	46,2	47,5	201	1409,8	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный	170	13,5	15,28	9,35	255,1	891
	Манник	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41
	Чай с сахаром	200	0	0	16	53,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	19,2	19,95	83,75	587,1	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	10,8	12,3	141,6	1 015
	Печень, тушенная в сметанном соусе	90	12,35	9,18	28,5	201,5	261,16
	Пюре картофельное	150	3,26	5,04	22,03	213	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	760	26,82	27,57	117,12	822,5	
Итого за день		1260	46,02	47,52	200,87	1409,6	

(лист 3)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая с мясом покупечески	150	14,73	17,05	31,12	299,1	1 020,09
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		510	19,24	19,32	83,13	588,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	13,18	130,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Курица в сливочно-сырном соусе	90	10,29	15,21	15,7	201,2	1 024,13
	Рис припущенный	150	3,6	4	27,1	220,4	512
	Кукуруза консервированная	30	0,62	1,23	3,24	26,7	812
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		740	26,95	27,65	117,25	822,5	
Итого за день		1250	46,19	46,97	200,38	1410,7	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	12,25	14,21	31,99	244,6	883
	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	115,1	854
	Сырники	50	4,2	3,6	19,98	136,8	1 066,01
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	19,33	19,8	83,75	588,2	
Обед	Капуста квашеная с маслом и луком	60	0,96	3,05	5,08	52,9	1 793,03
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5,1	14,24	91,3	1 030
	Фрикадельки в томатном соусе	110	8,3	10,77	14	153,6	907,14
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	5,95	28,62	260,3	998
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		780	26,74	27,31	117,24	822,7	
Итого за день		1280	46,07	47,11	200,99	1410,9	

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	5,58	4,5	13,71	118,3	810
	Курица по-мексикански	70	7,24	9,59	4,52	127,8	1 024,14
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,24	4,33	30,95	178,4	516
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
Итого за Завтрак		500	19,52	19,75	83,74	588	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,32	4,99	6,03	38,5	124
	Плов со свининой	240	19,43	20,21	67,6	565,4	1 018
	Помидоры порционно	30	0,33	0,06	1,17	7,2	835
	Напиток Ягодка	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		730	26,96	27,65	117,25	822,5	
Итого за день		1230	46,48	47,4	200,99	1410,5	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810
	Каша (пшено, рис) молочная с маслом сливочным	150	9,94	13,17	39,01	202,7	848
	Йогурт в индивидуальной упаковке в	125	2,51	2,2	4,4	158	935,04
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		535	19,25	19,75	83,41	587	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	8,54	14,5	156,3	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Паста с соусом "Болоньезе"	240	13,84	15,84	42,06	362,5	907,15
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		770	26,86	27,1	117	822,8	
Итого за день		1305	46,11	46,85	200,41	1409,8	

(лист 7)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица по-сицилийски	70	11,52	14,49	9,52	163,4	1 024,15
	Рис припущенный	120	2,88	3,2	23,64	176,3	512
	Чай с сахаром	200	0	0	16	53,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	975
Итого за Завтрак		550	19,25	19,75	83,71	587,4	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4,75	12,3	111,2	1 015
	Фиш- филе минтай	100	12,48	13,63	23,21	261	1 699,06

Картофель запеченный	150	3,3	5,61	26,9	171,6	1 317
Кукуруза консервированная	30	0,62	1,23	3,24	26,7	812
Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24	101,7	928
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед	740	26,95	27,65	117,25	822,5	
Итого за день	1290	46,2	47,4	200,96	1409,9	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Паста "Альфредо"	205	15,11	15,71	50,21	305,1	907,16
	Оладьи с топпингом	66	2,52	3,15	5,86	144,8	1 330,23
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		501	19,19	19,74	83,73	588	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Борщ с капустой, картофелем и	200	0,83	4,44	6,36	142,1	1 021
	Наггетсы куриные	100	14,2	10	31,31	203,5	14 572
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	10,33	26,42	218,5	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		770	27,72	27,33	117,25	822,5	
Итого за день		1271	46,91	47,07	200,98	1410,5	

(лист 9)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	150	6,08	6,55	23,94	217,8	850
	Сыр (порциями)	10	3,19	4,8	13,5	36,3	97
	Запеканка из творога	100	8,37	8,5	14,82	180,3	1 559,04
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		510	19,26	20,78	83,74	590,4	
Обед	Суп Норвежский с рыбой	200	4,58	4,8	10,94	104,3	181,07
	Паприкаш из свинины	90	8,35	14,5	4,14	191,9	14 666,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,95	48,62	269	998
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	811
	Кисель витаминизированный	200	0,01	0	24	95	1 318
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		730	26,95	27,65	117,25	822,5	
Итого за день		1240	46,21	48,43	200,99	1412,9	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек куриный с соусом	110	12,38	13,52	21,61	230,2	1 308,17
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	147,6	995
	Чай с сахаром	200	0	0	16	53,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	19,25	19,75	83,75	587,5	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,32	4,99	6,03	138,5	124,17
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,45	15,04	14,98	162	1 296,01
	Рис припущенный	150	3,6	4	29,55	220,4	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		860	27,69	27,11	117,26	822,1	
Итого за день		1360	46,94	46,86	201,01	1409,6	
Итого за период		12846	463,33	473,11	2008,58	14104,2	
Среднее значение за период		1284,6	46,333	47,311	200,858	1410,42	

Составил _____

Утвердил _____



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026-2027 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	15,72	16,44	47,83	280,1	235,05
	Блинчики	50	1,91	2,38	4,44	151,4	1 330,2
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	19,25	19,75	83,75	587,5	
Итого за день		500	19,25	19,75	83,75	587,5	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный	170	13,5	14,73	9,35	255,1	891
	Манник	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41
	Чай с сахаром	200	0		16	53,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	19,2	19,4	83,75	587,1	
Итого за день		500	19,2	19,4	83,75	587,1	

(лист 3)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая с мясом по-Купечески	150	14,73	17,05	31,12	299,1	1 020,09
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		510	19,24	19,32	83,13	588,2	
Итого за день		510	19,24	19,32	83,13	588,2	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	12,1	13,98	31,79	242,6	883
	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	115,1	854
	Сырники	50	4,2	3,6	19,98	136,8	1 066,01
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	19,18	19,57	83,55	586,2	
Итого за день		500	19,18	19,57	83,55	586,2	

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	5,58	4,5	13,71	118,3	810
	Курица по-мексикански	70	7,24	9,59	4,52	127,8	1 024,14
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,24	4,33	30,95	178,4	516
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
Итого за Завтрак		500	19,52	19,75	83,74	588	
Итого за день		500	19,52	19,75	83,74	588	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810
	Каша (пшено, рис) молочная с маслом сливочным	150	9,94	12,8	39,01	202,7	848
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2,2	4,4	158	935,04
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	535	19,25	19,38	83,41	587	
Итого за день		535	19,25	19,38	83,41	587	

(лист 7)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица по-сицилийски	70	11,52	14,49	9,52	163,4	1 024,15
	Рис припущенный	120	2,88	3,2	23,64	176,3	512
	Чай с сахаром	200	0	0	16	53,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	975
	Итого за Завтрак	550	19,25	19,75	83,71	587,4	
Итого за день		550	19,25	19,75	83,71	587,4	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Паста "Альфредо"	205	15,11	15,71	50,21	303	907,16
	Оладьи с топпингом	66	2,52	3,15	5,86	144,8	1 330,23
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	501	19,19	19,74	83,73	585,9	
Итого за день		501	19,19	19,74	83,73	585,9	

(лист 9)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	150	6,08	6,55	23,94	217,8	850
	Сыр (порциями)	10	3,19	4,8	13,5	36,3	97
	Запеканка из творога	100	8,37	8,5	14,82	180,3	1 559,04
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	510	19,26	20,78	83,74	590,4	
Итого за день		510	19,26	20,78	83,74	590,4	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек куриный.	90	12,24	12,5	20,11	214	1 308,17
	Соус красный основной	20	0,14	1,01	1,5	15,7	901,06
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	147,6	995
	Чай с сахаром	200	0	0	16	53,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	500	19,25	19,74	83,75	587	
Итого за день		500	19,25	19,74	83,75	587	
Итого за период		5106	192,59	197,18	836,26	5874,7	
Среднее значение за период		510,6	19,259	19,718	83,626	587,47	

Составил _____ Петрова Ирина.

Утвердил _____



Согласовано

Директор MAOU СОШ № 62

Ж В Арбанова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026-2027 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (обед)
1-4 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Меню для детей 7-11 лет (обед)****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	0,83	4,44	6,36	142,1	1 021
	Чикенбол со сметанно-томатным соусом	90	12,5	11,28	19,99	150,1	1 026,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	9,33	26,42	218,5	516
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	975
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	860	26,95	27,75	117,25	822,3	
Итого за день	860	26,95	27,75	117,25	822,3		

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (обед)**Неделя: 1****День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	10,8	12,3	141,6	1 015
	Печень, тушенная в сметанном соусе	90	12,35	9,18	28,5	201,5	261,16
	Пюре картофельное	150	3,26	5,04	22,03	213	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		760	26,82	27,57	117,12	822,5	
Итого за день		760	26,82	27,57	117,12	822,5	

(лист 3)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (обед)**Неделя: 1****День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	13,18	130,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Курица в сливочно-сырном соусе	90	10,29	15,21	15,7	201,2	1 024,13
	Рис припущенный	150	3,6	4	27,1	220,4	512
	Кукуруза консервированная	30	0,62	1,23	3,24	26,7	812
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		740	26,95	27,65	117,25	822,5	
Итого за день		740	26,95	27,65	117,25	822,5	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (обед)**Неделя: 1****День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Капуста квашеная с маслом и луком	60	0,96	3,05	5,08	52,9	1 793,03
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5,1	14,24	91,3	1 030
	Фрикадельки в томатном соусе	110	8,3	10,77	14	153,6	907,14
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	5,95	28,62	260,3	998
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	780	26,74	27,31	117,24	822,7	
Итого за день	780	26,74	27,31	117,24	822,7		

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (обед)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,32	4,99	6,03	38,5	124
	Плов со свиной	240	19,43	20,21	67,6	565,4	1 018
	Помидоры порционно	30	0,33	0,06	1,17	7,2	835
	Напиток Ягодка.	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		730	26,96	27,65	117,25	822,5	
Итого за день		730	26,96	27,65	117,25	822,5	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (обед)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	8,54	14,5	156,3	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Паста с соусом "Болоньезе"	240	13,84	15,84	42,06	362,5	907,15
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	770	26,86	27,1	117	822,8	
Итого за день		770	26,86	27,1	117	822,8	

(лист 7)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (обед)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4,75	12,3	111,2	1 015
	Фиш- филе минтай	100	12,48	13,63	23,21	261	1 699,06
	Картофель запеченный	150	3,3	5,61	26,9	171,6	1 317
	Кукуруза консервированная	30	0,62	1,23	3,24	26,7	812
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	740	26,95	27,65	117,25	822,5	
Итого за день		740	26,95	27,65	117,25	822,5	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Борщ с капустой, картофелем и	200	0,83	4,44	6,36	142,1	1 021
	Наггетсы куриные	100	14,2	10	31,31	203,5	14 572
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	10,33	26,42	218,5	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	770	27,72	27,33	117,25	822,5	
Итого за день		770	27,72	27,33	117,25	822,5	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (обед)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед								
		Суп Норвежский с рыбой	200	4,58	4,8	10,94	104,3	181,07
		Паприкаш из свинины	90	8,35	14,5	4,14	191,9	14 666,02
		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,95	48,62	269	998
		Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	811
		Кисель витаминизированный	200	0,01	0	24	95	1 318
		Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
		Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед			730	26,95	27,65	117,25	822,5	
Итого за день			730	26,95	27,65	117,25	822,5	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (обед)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед		Салат из отварной свеклы с сыром	60	0,48	0,06	1,68	9	836
		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,32	4,99	6,03	138,5	124,17
		Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,45	15,04	14,98	162	1 296,01
		Рис припущенный	150	3,6	4	29,55	220,4	512
		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
		Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
		Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
		Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед			860	27,69	27,11	117,26	822,1	
Итого за день			860	27,69	27,11	117,26	822,1	
Итого за период			7740	270,59	274,77	1172,12	8224,9	
Среднее значение за период			774	27,059	27,477	117,212	822,49	

Составил _____

Утвердил _____



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 62

Ж В Арбанова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026-2027 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, обед)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	18,97	19,69	39,83	372,6	235,05
	Блинчики	50	1,91	2,38	4,44	151,4	1 330,2
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	22,5	23	75,75	680	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,04	1,8	7,95	52,6	1 021
	Чикенбол со сметанно-томатным	100	14,02	21,97	17,46	287,9	1 026,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516
	Мандарины	120	0,96	0,24	9	45,6	975
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		1020	31,5	32,2	134	952	
Итого за день		1570	54	55,2	209,75	1632	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	220	17,4	19,07	21,35	348	891
	Манник	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41
	Чай с сахаром	200	0	0	16	53,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	23,1	23,74	95,75	680	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015
	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	13,72	17,2	32,03	311,5	261,16
	Пюре картофельное	180	3,91	6,05	26,44	201,3	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		900	31,46	32,27	134,05	952	
Итого за день		1450	54,56	56,01	229,8	1632	

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая с мясом по-Купечески	180	17,15	20,42	38,76	365,3	1 020,09
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
	Итого за Завтрак	550	22,51	23,02	95,62	680,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	5,54	16,48	162,9	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Курица в сливочно-сырном соусе	100	11,67	16,99	15,41	220,9	1 024,13
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512
	Кукуруза консервированная	40	0,82	1,64	4,32	35,6	812
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	850	31,5	32,2	134,05	952	
Итого за день		1400	54,01	55,22	229,67	1632,3	

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	250	15,42	17,41	43,9	362,9	883
	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1	854
	Сырники	50	4,2	3,6	19,98	136,8	1 066,01
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	22,5	23	95,66	679,5	
Обед							
	Капуста квашеная с маслом и луком	100	1,6	5,08	8,46	88,2	1 793,03
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	7,13	6,38	17,8	114,2	1 030,2
	Фрикадельки в томатном соусе	120	4,51	10,66	15,27	167,5	907,14
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	33	293,3	998
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		920	31,5	32,15	134,18	952	
Итого за день		1470	54	55,15	229,84	1631,5	

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5,58	4,5	13,71	118,3	810
	Курица по-мексикански	90	6,33	12,28	10,24	166	1 024,14
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	232,2	516
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
Итого за Завтрак		550	22,98	23,31	95,65	680	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,65	1,24	7,53	48,2	124,17
	Плов со свиной	280	22,46	28,04	78,16	658,6	1 018,22
	Помидоры порционно	40	0,44	0,08	1,56	9,6	835
	Напиток Ягодка.	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		840	31,5	32,2	134,05	952	
Итого за день		1390	54,48	55,51	229,7	1632	

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810
	Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным	180	12,34	16,1	46,5	271,6	848
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2,2	4,4	158	935,04
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
Итого за Завтрак		575	22,5	23,01	95,75	681,8	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Суп-крем из разных овощей	250	6,33	10,68	18,13	195,4	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Паста с соусом "Болоньезе"	280	15,6	18,27	49,57	418,7	907,15
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		910	31,4	32,2	134,05	951,9	
Итого за день		1485	53,9	55,21	229,8	1633,7	

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица по-сицилийски	90	14,13	17,17	16,11	219,2	1 024,15
	Рис припущенный	140	3,36	3,73	27,58	205,7	512
	Чай с сахаром	200	0	0	16	53,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Мандарины	120	0,96	0,24	9	45,6	975
Итого за Завтрак		610	22,5	23	95,74	680,2	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	8,22	7,94	19,38	139	1 015
	Фиш- филе минтай	100	11,32	13,01	21,77	252,5	1 699,06
	Картофель запеченный	180	3,96	6,73	32,27	248,7	1 317
	Кукуруза консервированная	40	0,82	1,64	4,32	35,6	812
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	840	31,5	32,2	134,05	952	
Итого за день		1450	54	55,2	229,79	1632,2	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Паста "Альфредо"	250	17,92	8,68	48,07	271	907,16
	Оладьи с топпингом	66	2,52	13,15	15,86	244,8	1 330,23
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693
	Итого за Завтрак	556	22,5	23	95,75	680	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,04	1,8	7,95	152,6	1 021,22
	Наггетсы куриные	100	14,2	10	31,31	249	14 572
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	17,35	37,14	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	900	31,59	32,2	135,03	952,3	
Итого за день		1456	54,09	55,2	230,78	1632,3	

(лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	200	9,32	8,77	35,95	307	850
	Сыр (порциями)	10	3,19	4,8	13,5	36,3	97
	Запеканка из творога	100	8,37	8,5	14,82	180,3	1 559,04
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	560	22,5	23	95,75	679,6	
Обед	Суп Норвежский с рыбой	250	5,73	6	13,68	130,4	181,07
	Паприкаш из свинины	100	6,5	16,19	3,47	194,6	14 666,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5	998
	Горошек зеленый консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16	811
	Кисель витаминизированный	200	0,01	0	24	95	1 318
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	840	31,5	32,2	134,05	952	
Итого за день	1400	54	55,2	229,8	1631,6		

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: пятница

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак, обед)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек куриный с соусом	120	14,33	13,57	24,01	270,5	1 308,17
	Пюре картофельное	180	3,91	6,05	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200	0	0	16	53,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		560	22,29	21,48	93,5	656,5	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,65	1,24	7,53	48,2	124,17
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	16,27	22,51	16,93	293,2	1 296,01
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	88	976
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		1020	31,03	32,2	134,05	952	
Итого за день		1580	53,32	53,68	227,55	1608,5	
Итого за период		14651	540,36	551,58	2276,48	16298,1	
Среднее значение за период		1465,1	54,036	55,158	227,648	1629,81	

Составил _____

Утвердил _____



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026-2027 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
5-11 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чикенбол со сметанно-томатным соусом	100	14,02	21,97	17,46	287,9	1 026,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516
	Мандарины	120	0,96	0,24	9	45,6	975
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	670	29,66	30,3	123,25	884,4	
Итого за день		670	29,66	30,3	123,25	884,4	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	13,72	17,2	32,03	311,5	261,16
	Пюре картофельное	180	3,91	6,05	26,44	201,3	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	24,81	26,13	114,78	789	
Итого за день		550	24,81	26,13	114,78	789	

(лист 3)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Курица в сливочно-сырном соусе	100	12,14	18,63	19,75	255,32	1 024,13
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	23,97	26,5	114,78	762,92	
Итого за день		550	23,97	26,5	114,78	762,92	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрикадельки в томатном соусе	120	4,51	10,66	15,27	167,5	907,14
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	33	293,3	998
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		570	22,77	20,69	107,92	749,6	
Итого за день		570	22,77	20,69	107,92	749,6	

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов со свининой	280	22,9	28,12	79,67	668,1	1 018
	Напиток Ягодка.	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	29,85	30,96	126,47	903,7	
Итого за день		550	29,85	30,96	126,47	903,7	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Паста с соусом "Болоньезе"	280	15,6	18,27	49,57	418,7	907,15
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	22,67	21,16	109,22	707,5	
Итого за день		550	22,67	21,16	109,22	707,5	

(лист 7)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фиш- филе минтай	100	12,15	14,86	26,4	288,1	1 699,06
	Картофель запеченный	180	3,96	6,73	32,27	248,7	1 317
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	23,29	24,47	114,98	813	
Итого за день		550	23,29	24,47	114,98	813	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Наггетсы куриные	100	14,2	10	31,31	249	14 572
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	17,35	37,14	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	28,75	30,3	124,28	784,7	
Итого за день		550	28,75	30,3	124,28	784,7	

(лист 9)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Паприкаш из свинины	100	7,32	16,94	6,59	210,6	14 666,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5	998
	Кисель витаминизированный	200	0,01	0	24	95	1 318
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	25,35	26,87	120,89	821,6	
Итого за день		550	25,35	26,87	120,89	821,6	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	16,27	22,51	16,93	293,2	1 296,01
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	88	976
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	670	28,58	30,86	123,72	888,8	
Итого за день		670	28,58	30,86	123,72	888,8	
Итого за период		5760	259,7	268,24	1180,29	8105,22	
Среднее значение за период		576	25,97	26,824	118,029	810,522	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 62

Ж В Арбанова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026-2027 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (обед)
5-11 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед								
		Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
		Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,04	1,8	7,95	52,6	1 021
		Чикенбол со сметанно-томатным	100	14,02	21,97	17,46	287,9	1 026,06
		Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516
		Мандарины	120	0,96	0,24	9	45,6	975
		Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
		Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
		Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед			1020	31,5	32,2	134	952	
Итого за день			1020	31,5	32,2	134	952	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015
	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	13,72	17,2	32,03	311,5	261,16
	Пюре картофельное	180	3,91	6,05	26,44	201,3	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	900	31,46	32,27	134,05	952	
Итого за день	900	31,46	32,27	134,05	952		

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед								
		Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	5,54	16,48	162,9	139
		Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
		Курица в сливочно-сырном соусе	100	11,67	16,99	15,41	220,9	1 024,13
		Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512
		Кукуруза консервированная	40	0,82	1,64	4,32	35,6	812
		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
		Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
		Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед			850	31,5	32,2	134,05	952	
Итого за день			850	31,5	32,2	134,05	952	

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Капуста квашеная с маслом и луком	100	1,6	5,08	8,46	88,2	1 793,03
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	7,13	6,38	17,8	114,2	1 030,2
	Фрикадельки в томатном соусе	120	4,51	10,66	15,27	167,5	907,14
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	33	293,3	998
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		920	31,5	32,15	134,18	952	
Итого за день		920	31,5	32,15	134,18	952	

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,65	1,24	7,53	48,2	124,17
	Плов со свиной	280	22,46	28,04	78,16	658,6	1 018,22
	Помидоры порционно	40	0,44	0,08	1,56	9,6	835
	Напиток Ягодка.	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		840	31,5	32,2	134,05	952	
Итого за день		840	31,5	32,2	134,05	952	

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Суп-крем из разных овощей	250	6,33	10,68	18,13	195,4	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Паста с соусом "Болоньезе"	280	15,6	18,27	49,57	418,7	907,15
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		910	31,4	32,2	134,05	951,9	
Итого за день		910	31,4	32,2	134,05	951,9	

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед) Неделя: 2 День: вторник (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	8,22	7,94	19,38	139	1 015
	Фиш- филе минтай	100	11,32	13,01	21,77	252,5	1 699,06
	Картофель запеченный	180	3,96	6,73	32,27	248,7	1 317
	Кукуруза консервированная	40	0,82	1,64	4,32	35,6	812
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		840	31,5	32,2	134,05	952	
Итого за день		840	31,5	32,2	134,05	952	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед) Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,04	1,8	7,95	152,6	1 021,22
	Наггетсы куриные	100	14,2	10	31,31	249	14 572
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	17,35	37,14	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		900	31,59	32,2	135,03	952,3	
Итого за день		900	31,59	32,2	135,03	952,3	

(лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед) Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп Норвежский с рыбой	250	5,73	6	13,68	130,4	181,07
	Паприкаш из свинины	100	6,5	16,19	3,47	194,6	14 666,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5	998
	Горошек зеленый консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16	811
	Кисель витаминизированный	200	0,01	0	24	95	1 318
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		840	31,5	32,2	134,05	952	
Итого за день		840	31,5	32,2	134,05	952	

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,65	1,24	7,53	48,2	124,17
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	16,27	22,51	16,93	293,2	1 296,01
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	88	976
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	1020	31,03	32,2	134,05	952	
Итого за день		1020	31,03	32,2	134,05	952	
Итого за период		9040	314,48	322,02	1341,56	9520,2	
Среднее значение за период		904	31,448	32,202	134,156	952,02	

Составил _____

Утвердил _____



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 62

Ж В Арбанова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026-2027 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы одноразовое питание (завтрак)
5-11 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чикенбол со сметанно-томатным соусом	100	14,02	21,97	17,46	287,9	1 026,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516
	Мандарины	120	0,96	0,24	9	45,6	975
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		670	29,66	30,3	123,25	884,4	
Итого за день		670	29,66	30,3	123,25	884,4	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	13,72	17,2	32,03	311,5	261,16
	Пюре картофельное	180	3,91	6,05	26,44	201,3	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	24,81	26,13	114,78	789	
Итого за день		550	24,81	26,13	114,78	789	

(лист 3)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица в сливочно-сырном соусе	100	12,14	18,63	19,75	255,32	1 024,13
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	23,97	26,5	114,78	762,92	
Итого за день		550	23,97	26,5	114,78	762,92	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикадельки в томатном соусе	120	4,51	10,66	15,27	167,5	907,14
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	33	293,3	998
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		570	22,77	20,69	107,92	749,6	
Итого за день		570	22,77	20,69	107,92	749,6	

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов со свининой	280	22,9	28,12	79,67	668,1	1 018
	Напиток Ягодка.	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	29,85	30,96	126,47	903,7	
Итого за день		550	29,85	30,96	126,47	903,7	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Паста с соусом "Болоньезе"	280	15,6	18,27	49,57	418,7	907,15
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	22,67	21,16	109,22	707,5	
Итого за день		550	22,67	21,16	109,22	707,5	

(лист 7)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фиш- филе минтай	100	12,15	14,86	26,4	288,1	1 699,06
	Картофель запеченный	180	3,96	6,73	32,27	248,7	1 317
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	23,29	24,47	114,98	813	
Итого за день		550	23,29	24,47	114,98	813	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Наггетсы куриные	100	14,2	10	31,31	249	14 572
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	17,35	37,14	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	28,75	30,3	124,28	784,7	
Итого за день		550	28,75	30,3	124,28	784,7	

(лист 9)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Паприкаш из свинины	100	7,32	16,94	6,59	210,6	14 666,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5	998
	Кисель витаминизированный	200	0,01	0	24	95	1 318
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	25,35	26,87	120,89	821,6	
Итого за день		550	25,35	26,87	120,89	821,6	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (Завтра Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	16,27	22,51	16,93	293,2	1 296,01
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	88	976
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		670	28,58	30,86	123,72	888,8	
Итого за день		670	28,58	30,86	123,72	888,8	
Итого за период		5760	259,7	268,24	1180,29	8105,22	
Среднее значение за период		576	25,97	26,824	118,029	810,522	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____



Согласовано

Директор MAOY COШ № 62

Ж В Арбанова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026-2027 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы одноразовое питание (обед)
5-11 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,04	1,8	7,95	52,6	1 021
	Чикенбол со сметанно-томатным	100	14,02	21,97	17,46	287,9	1 026,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516
	Мандарины	120	0,96	0,24	9	45,6	975
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	1020	31,5	32,2	134	952	
Итого за день	1020	31,5	32,2	134	952		

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015
	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	13,72	17,2	32,03	311,5	261,16
	Пюре картофельное	180	3,91	6,05	26,44	201,3	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	900	31,46	32,27	134,05	952	
Итого за день	900	31,46	32,27	134,05	952		

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	5,54	16,48	162,9	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Курица в сливочно-сырном соусе	100	11,67	16,99	15,41	220,9	1 024,13
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512
	Кукуруза консервированная	40	0,82	1,64	4,32	35,6	812
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	850	31,5	32,2	134,05	952	
Итого за день	850	31,5	32,2	134,05	952		

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Капуста квашеная с маслом и луком	100	1,6	5,08	8,46	88,2	1 793,03
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	7,13	6,38	17,8	114,2	1 030,2
	Фрикадельки в томатном соусе	120	4,51	10,66	15,27	167,5	907,14
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	33	293,3	998
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		920	31,5	32,15	134,18	952	
Итого за день		920	31,5	32,15	134,18	952	

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,65	1,24	7,53	48,2	124,17
	Плов со свиной	280	22,46	28,04	78,16	658,6	1 018,22
	Помидоры порционно	40	0,44	0,08	1,56	9,6	835
	Напиток Ягодка.	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		840	31,5	32,2	134,05	952	
Итого за день		840	31,5	32,2	134,05	952	

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Суп-крем из разных овощей	250	6,33	10,68	18,13	195,4	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Паста с соусом "Болоньезе"	280	15,6	18,27	49,57	418,7	907,15
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		910	31,4	32,2	134,05	951,9	
Итого за день		910	31,4	32,2	134,05	951,9	

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед)

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	8,22	7,94	19,38	139	1 015
	Фиш- филе минтай	100	11,32	13,01	21,77	252,5	1 699,06
	Картофель запеченный	180	3,96	6,73	32,27	248,7	1 317
	Кукуруза консервированная	40	0,82	1,64	4,32	35,6	812
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		840	31,5	32,2	134,05	952	
Итого за день		840	31,5	32,2	134,05	952	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,04	1,8	7,95	152,6	1 021,22
	Наггетсы куриные	100	14,2	10	31,31	249	14 572
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	17,35	37,14	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		900	31,59	32,2	135,03	952,3	
Итого за день		900	31,59	32,2	135,03	952,3	

(лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп Норвежский с рыбой	250	5,73	6	13,68	130,4	181,07
	Паприкаш из свинины	100	6,5	16,19	3,47	194,6	14 666,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5	998
	Горошек зеленый консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16	811
	Кисель витаминизированный	200	0,01	0	24	95	1 318
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		840	31,5	32,2	134,05	952	
Итого за день		840	31,5	32,2	134,05	952	

Рацион: Меню 12 лет и старше (Обед)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,65	1,24	7,53	48,2	124,17
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	16,27	22,51	16,93	293,2	1 296,01
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	88	976
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	1020	31,03	32,2	134,05	952	
Итого за день		1020	31,03	32,2	134,05	952	
Итого за период		9040	314,48	322,02	1341,56	9520,2	
Среднее значение за период		904	31,448	32,202	134,156	952,02	

Составил _____

Утвердил _____