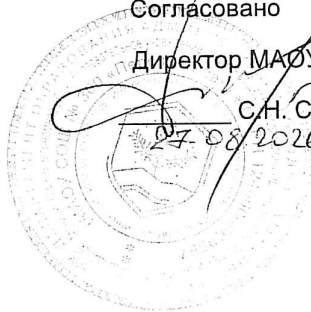


Согласовано

Директор МАOU СОШ №300

С.Н. Сомов

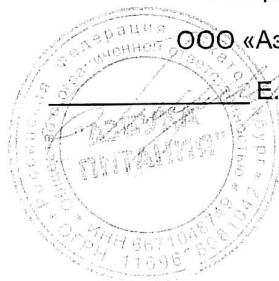
27.08.2026



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	Гуляш из мяса свинины	100	4,38	13,03	23,1	100,01	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	25	341,5	998
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	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	22,5	23	95,75	680,31	
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	1 021,22
	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	100	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	1000	31,5	32,2	134	952	
Итого за день		1550	54	55,2	229,75	1632,31	

(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	Биточек из свинины	100	8,06	15,01	10,66	189,6	466
	Макаронные изделия отварные с	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516
	Чай с сахаром	200	0	0	16	53,8	14 539,27
	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	22,5	23	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	53,96	55,27	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	Жаркое по-домашнему из свинины	180	17,15	20,42	38,76	365,3	1 025,05
	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	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 Обед		810	31,15	32,2	134,07	950,82	
Итого за день		1360	53,66	55,22	229,69	1631,12	

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	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,66	14,12	21,66	264,9	1 070
	Пюре картофельное	180	3,91	6,05	26,44	176,3	995
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	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	22,5	23	95,75	680	
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	229,93	1632	

(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	Огурцы свежие порционно	40	0,32	0,04	1,12	6	836
	Курица по-мексикански	80	8,53	15,54	14,51	206,6	1 024,14
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,76	4,62	33,01	233	516
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	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	22,5	23	95,75	680	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,65	1,24	7,53	48,2	124,17
	Плов со свининой	280	22,9	28,12	79,67	668,1	1 018,22
	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	800	31,5	32,2	134	951,9	
	Итого за день	1350	54	55,2	229,75	1631,9	

(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	Свинина по-мексикански	100	14,77	19,21	42,6	185,7	437,12
	Булгур рассыпчатый	180	0,84	0,95	6,03	259,6	1 000,02
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	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	22,5	22,96	95,74	679,7	
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		1460	53,9	55,16	229,79	1631,6	

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		90	14,13	17,17	16,11	219,2	1 024,15
	Курица по-сицилийски	140	3,36	3,73	27,58	205,7	512
	Рис припущенный	200	0	0	16	53,8	14 539,27
	Чай с сахаром	40	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	100	0,96	0,24	9	45,6	975
	Мандарины	600	22,5	23	95,74	680,2	
Итого за Завтрак							
Обед		250	8,22	7,94	19,38	139	1 015
	Суп-лапша на курином бульоне	100	12,15	14,86	26,4	288,1	1 699,06
	Фиш- филе минтай	180	3,96	6,73	32,27	248,7	1 317
	Картофель запеченный	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Компот из смеси сухофруктов	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	800	31,51	32,41	134,36	952	
Итого за Обед		1400	54,01	55,41	230,1	1632,2	
Итого за день							

(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		220	17,92	18,68	58,07	371	907,16
	Паста "Альфредо"	100	2,52	3,15	5,86	144,8	450,41
	Манник	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Чай с лимоном	40	2	1,16	16,66	104,3	897
	Хлеб пшеничный	560	22,5	23	95,75	680	
Итого за Завтрак							
Обед		100	0,8	0,1	2,8	15	12,01
	Салат из свежих огурцов с маслом	250	2,04	1,8	7,95	152,6	1 021,22
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	100	14,2	10	31,31	249	14 572
	Наггетсы куриные	180	7,61	17,35	37,14	262,1	516
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Компот из свежих яблок	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	900	31,59	32,2	135,03	952,3	
Итого за Обед		1460	54,09	55,2	230,78	1632,3	
Итого за день							

(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		120	5,56	17,94	13	354,7	466,05
	Тефтели мясные с рисом (ёжики) с соусом	160	10,01	2,22	34,62	86,5	1 000,05
	Булгур с овощами	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Чай ягодный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	550	22,5	22,99	95,27	680	
Итого за Завтрак							
Обед		250	5,73	6	13,68	130,4	181,07
	Суп Норвежский с рыбой	100	7,32	16,94	6,59	210,6	14 666,02
	Паприкаш из свинины	180	11,19	7,14	58,35	341,5	998
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,01	0	24	95	1 318
	Кисель витаминизированный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	800	31,08	32,87	134,57	952	
Итого за Обед		1350	53,58	55,86	229,84	1632	
Итого за день							

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

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек куриный с соусом	100	11,76	14,15	21,36	275,6	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
	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	22,5	22,99	95,75	680,2	
Обед							
	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	17,54	22,6	19,72	308,2	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	100	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	900	31,5	32,19	134,04	952	
Итого за день		1450	54	55,18	229,79	1632,2	
Итого за период		14300	539,2	552,85	2299,22	16319,63	
Среднее значение за период		1430	53,92	55,285	229,922	1631,963	

Составил _____

Утвердил _____