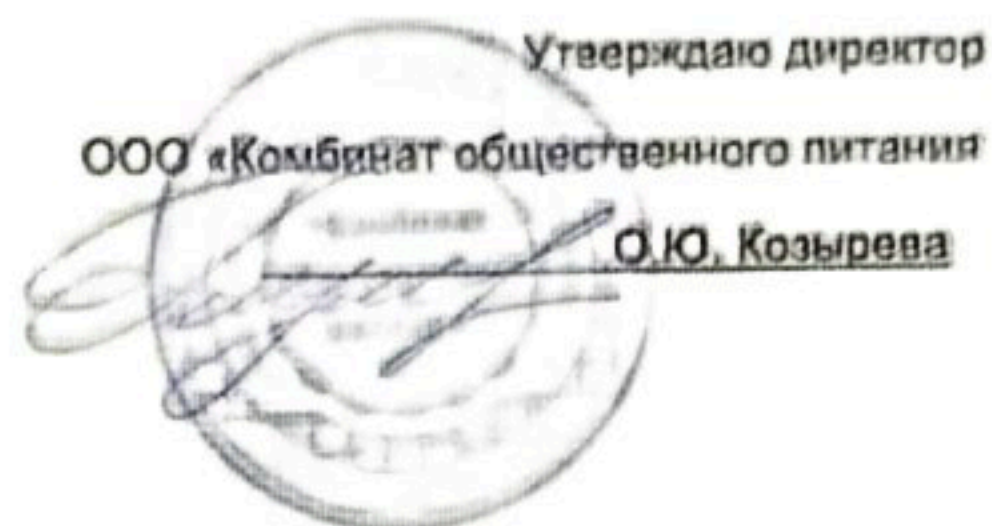




ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (обед)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ
Неделя: 1
День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Плов со свининой	250	15,95	22	43,5	460	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	28,32	28	136,29	939	

(лист 2)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ
Неделя: 1
День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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 белый	100	18,51	24	1,37	219	1 908
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	84	1 242
	Хлеб пшеничный	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	35	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		800	34,62	33	101,83	866,2	

(лист 3)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ
Неделя: 1
День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	189,2	1 030
	Котлета Деревенская с соусом томатным	100	16,44	14	10,6	233,2	1 927,13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	12	37,94	214,2	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		18,2	66	705
	Хлеб пшеничный	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	35	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		800	32,96	33	109,68	824,3	

(лист 4)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ
Неделя: 1
День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	7	13,19	151,3	1 021
	Шницель из мяса птицы с соусом красным	100	3,44	7	21,5	165,1	1 919,01
	Пюре картофельное	180	3,91	8	26,44	196,2	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	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	16,82	25	123,88	821,7	

(лист 5)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ			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	1,9	6	9,14	132,5	124
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	182,2	1 023
	Рис припущенный с овощами	180	0,64	2	6,13	140,9	990
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	153	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	805	27,47	16	58,31	817,9	

(лист 6)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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 томатным	100	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	35	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	800	32,07	24	125,76	881,8	

(лист 7)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	15,99	115,4	1 175
	Плов с мясом птицы	250	23,26	28	48,36	474,7	1 020
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	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	35,37	38	116,2	870,6	

(лист 8)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	7	13,19	191,3	1 021
	Биточек куриный с соусом томатный	100	16,53	23	1,34	197	1 908
	Булгур с овощами	180	1,83		9,33	162,8	1 000,05
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	100,2	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	800	24,47	29	58,8	817,2	

(лист 9)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	187	1 058
	Рыба запеченная в омлете	100	8,83	10	7,3	159,7	338
	Пюре картофельное	180	3,91	8	26,44	196,2	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		18,2	66	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	805	23,33	28	107,25	818,2	

(лист 10)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	7	3,61	188,6	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	12	37,94	214,2	998
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	100	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	805	34,69	28	96,58	849,7	

Составил _____

Утвердил _____