

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 110 им. Л.К. Гришиной

И.И. Сметанин



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 родительской платы одноразовое питание (завтрак)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

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	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

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	176,3	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	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

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	

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

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	

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

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	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет Завтрак

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 топпингом	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	