



Согласовано: Директор  
МАОУ ГИМНАЗИЯ № 40  
Н.А. Дикин



Утверждаю  
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 (обед)  
5-11 КЛАСС

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи    | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед          | Помидоры порционно                            | 30        | 0,33             |      | 4,13     | 37,1                    | 835         |
|               | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250       | 1,9              | 6    | 9,14     | 132,5                   | 124         |
|               | 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                                   | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 67,3                    | 1 148       |
| Итого за Обед |                                               | 805       | 26,01            | 31   | 120,01   | 940,6                   |             |

(лист 2)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц

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         |
|            | Азу из курицы               | 100       | 0,91             | 10   | 7,2      | 122,2                   | 1 387,1     |
|            | Каша гречневая рассыпчатая  | 180       | 11,19            | 7    | 58,35    | 341,5                   | 998         |
|            | Морс ягодный                | 200       | 0,24             |      | 27,7     | 114,3                   | 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               | 815       | 27               | 26   | 161,42   | 993,9                   |             |

(лист 3)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц

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     | 139,2                   | 1 030       |
|            | Люля-кебаб                           | 90        | 23               | 8    | 1,73     | 169                     | 1 657,01    |
|            | Соус томатный                        | 20        | 0,12             | 1    | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|            | Картофель запеченный                 | 180       | 3,96             | 7    | 32,27    | 205,9                   | 1 317       |
|            | Чай с лимоном                        | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|            | 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                        | 815       | 37,32            | 25   | 107      | 794,4                   |             |

(лист 4)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|            |                                           |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед       | Суп Харчо                                 | 250       | 1,76             | 6    | 12,25    | 157,1                   | 577,07      |
|            | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом | 100       | 18,27            | 5    | 3,31     | 136,7                   | 1 296,01    |
|            | Макаронные изделия отварные с маслом      | 180       | 7,61             | 6    | 45,44    | 262,1                   | 516         |
|            | Компот из смеси сухофруктов               | 200       | 0,35             |      | 24,36    | 101,7                   | 928         |
|            | 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       | 35,47            | 19   | 124,24   | 866,9                   |             |

(лист 5)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|            |                                        |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед       | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250       | 1,91             | 7    | 13,68    | 124,4                   | 1 021       |
|            | Митболы                                | 80        | 11,19            | 10   | 1,86     | 101,1                   | 1 436,01    |
|            | Соус молочный                          | 20        | 0,42             | 1    | 1,43     | 18,2                    | 905         |
|            | Пюре картофельное                      | 180       | 3,91             | 6    | 26,44    | 176,3                   | 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       | 25,07            | 27   | 106,17   | 728,4                   |             |

(лист 6)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц 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           | 20        | 2,59             |      | 15,62    | 80                      | 943         |
|               | Свинина по-мексикански               | 100       | 11,41            | 28   | 4,07     | 310,3                   | 437,12      |
|               | 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                       | 50        | 5,35             | 2    | 26,75    | 142                     | 897         |
|               | Хлеб ржаной                          | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 67,3                    | 1 148       |
| Итого за Обед |                                      | 825       | 35,32            | 42   | 149,85   | 1130                    |             |

(лист 7)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц Неделя: 2 День: вторник

| Прием пищи    | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед          | Помидоры порционно              | 30        | 0,33             |      | 4,13     | 37,1                    | 835         |
|               | Рассольник домашний со сметаной | 250       | 2,27             | 6    | 13,85    | 120,9                   | 1 175       |
|               | Курица по Сицилийски            | 100       | 18,82            | 7    | 6,59     | 255,4                   | 1 024,03    |
|               | Рис припущенный                 | 180       | 4,32             | 7    | 44,46    | 264,5                   | 512         |
|               | 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 |                                 | 835       | 33,38            | 23   | 131,79   | 986,3                   |             |

(лист 8)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц 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       | 1,91             | 7    | 13,68    | 124,4                   | 1 021       |
|               | Биточек из курицы                      | 90        | 19,51            | 6    | 13,4     | 191,6                   | 255         |
|               | Соус томатный                          | 20        | 0,12             | 1    | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|               | Булгур с овощами                       | 180       | 1,83             |      | 9,33     | 2,8                     | 1 000,05    |
|               | Напиток из плодов шиповника            | 200       | 0,68             |      | 27,62    | 128,6                   | 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 |                                        | 815       | 31,53            | 17   | 104,07   | 667,8                   |             |

(лист 9)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц Неделя: 2 День: четверг

| 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       |
|               | Рыба запеченная с томатами   | 100       | 10,44            | 4    | 2,39     | 87,6                    | 135,01      |
|               | Пюре картофельное            | 180       | 3,91             | 6    | 26,44    | 176,3                   | 995         |
|               | Компот из яблок и ягод       | 200       | 0,04             |      | 3,68     | 15,3                    | 1 802       |
|               | 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       | 27,35            | 19   | 86,69    | 626,1                   |             |

(лист 10)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц Неделя: 2 День: пятница

| Прием пищи    | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед          | Солянка домашняя со сметаной | 250       | 5,73             | 13   | 9,54     | 184,4                   | 157         |
|               | Мясо "Пикантное"             | 100       | 11,23            | 18   | 8,65     | 284,1                   | 1 336,03    |
|               | Каша гречневая рассыпчатая   | 180       | 11,19            | 7    | 58,35    | 341,5                   | 998         |
|               | Чай с сахаром                | 200       | 0,2              |      | 6,5      | 26,8                    | 14 539,27   |
|               | 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       | 35,83            | 41   | 121,92   | 1046,1                  |             |

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_